

## СПИСОК

### итоговых планируемых результатов

| №<br>п/п   | Планируемые результаты  | Этапы их<br>формирования | Способы оценки   |
|--|---|--------------------------|--|
| <b>К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:</b> |   |                          |  |
|  | - выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;   | <b>5 класс</b>           | тест   |
|  | - проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;                                      |                          | тест,<br>выполнение физических упражнений                                |
|  | - составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;                               |                          | выполнение физических упражнений   |
|  | - осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;   |                          | выполнение физических упражнений   |
|  | - выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;   |                          | выполнение физических упражнений   |
|  | - выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);   |                          | выполнение физических упражнений<br>оценка техники двигательных действий |
|  | - выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); |                          | выполнение физических упражнений<br>оценка техники двигательных действий |
|  | - передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;   |                          | выполнение физических упражнений   |
|  | - выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;   |                          | выполнение нормативов по физической культуре;                            |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  |   |  |   |
|  | - демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;  |  | оценка техники двигательных действий<br>выполнение нормативов по физической культуре; |
|  | - передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);                                      |  | оценка техники двигательных действий<br>выполнение нормативов по физической культуре; |
|  | - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;    |  | выполнение физических упражнений  |
|  | - демонстрировать технические действия в спортивных играх:  |  | выполнение физических упражнений<br>оценка техники двигательных действий              |
|  | - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);   |  | выполнение физических упражнений<br>оценка техники двигательных действий              |
|  | - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);                                    |  | выполнение физических упражнений<br>оценка техники двигательных действий              |
|  | - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега). |  | выполнение физических упражнений<br>оценка техники двигательных действий              |

**К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:**

|  |   |                |      |
|--|---|----------------|------|
|  | - характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр; | <b>6 класс</b> | тест |
|  | - измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;   |                | тест |
|  | - контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;   |                | тест |
|  | - готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и   |                | тест |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | гигиеническими требованиями;  |  |   |
|  | - отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;  |  | выполнение физических упражнений  |
|  | - составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;  |  | выполнение физических упражнений  |
|  | - выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);  |  | оценка техники двигательных действий  |
|  | - выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;   |  | выполнение нормативов по физической культуре;<br>выполнение физических упражнений         |
|  | - выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;  |  | выполнение физических упражнений<br>оценка техники двигательных действий                  |
|  | - выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения); |  | оценка техники двигательных действий<br><br>выполнение нормативов по физической культуре; |
|  | - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;  |  | выполнение физических упражнений  |
|  | - выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:  |  | выполнение физических упражнений<br>оценка техники двигательных действий                  |
|  | - баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  |  | выполнение физических упражнений<br>оценка техники двигательных действий                  |
|  | - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой  |  | выполнение физических упражнений<br>оценка техники двигательных действий                  |

|  |   |                |  |
|--|---|----------------|--|
|  | деятельности);  |                |  |
|  | - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).                                      |                | выполнение физических упражнений<br>оценка техники двигательных действий |
| К концу обучения <b>в 7 классе</b> обучающийся научится: |   |                |  |
|  | - проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;  | <b>7 класс</b> | тест   |
|  | - объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;  |                | тест   |
|  | - объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;                            |                | тест   |
|  | - составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу); |                | тест   |
|  | - выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);  |                | оценка техники двигательных действий<br>выполнение физических упражнений |
|  | - составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);   |                | выполнение физических упражнений   |
|  | - выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);  |                | оценка техники двигательных действий<br>выполнение физических упражнений |
|  | - выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;   |                | выполнение физических упражнений   |
|  | - выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;  |                | оценка техники двигательных действий<br>выполнение физических упражнений |

|   |  |  |
|---|--|--|
| - выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода); |  | оценка техники двигательных действий<br>выполнение физических упражнений |
| - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;  |  | выполнение физических упражнений   |
| - демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:   |  | оценка техники двигательных действий;                                    |
| - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);   |  | оценка техники двигательных действий;                                    |
| - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  |  | оценка техники двигательных действий;                                    |
| - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).   |  | оценка техники двигательных действий;                                    |

**К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:**

|  |                |      |
|--|----------------|------|
| - проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;  | <b>8 класс</b> | тест |
| - анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом; |                | тест |
| - проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;  |                | тест |
| - составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями  |                | тест |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | развития основных физических качеств;   |  |  |
|  | - выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);   |  | оценка техники двигательных действий;  |
|  | - выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);   |  | оценка техники двигательных действий;  |
|  | - выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;  |  | оценка техники двигательных действий;<br>выполнение нормативов по физической культуре; |
|  | - выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;   |  | выполнение нормативов по физической культуре;  |
|  | - выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения); |  | оценка техники двигательных действий;<br>выполнение нормативов по физической культуре; |
|  | - соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;   |  | тест   |
|  | - выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;   |  | оценка техники двигательных действий;  |
|  | - выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;  |  | оценка техники двигательных действий;  |
|  | - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;  |  | выполнение физических упражнений,  |
|  | - демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:   |  | оценка техники двигательных действий;  |
|  | - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);                                      |  | оценка техники двигательных действий;<br>выполнение нормативов по физической культуре; |
|  | - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с  |  | оценка техники двигательных действий;  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);   |  | выполнение нормативов по физической культуре;  |
| - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности). |  | оценка техники двигательных действий;<br>выполнение нормативов по физической культуре; |

**К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:**

|   |                |                                   |
|---|----------------|-----------------------------------|
| - отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; | <b>9 класс</b> | тест                              |
| - понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;                                     |                | тест                              |
| - объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;   |                | тест                              |
| - её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации           |                | тест                              |
| - использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;  |                | тест                              |
| - измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;  |                | тест                              |
| - определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи  |                | тест                              |
| - составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);   |                | выполнение физических упражнений, |
| - составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);  |                | выполнение физических упражнений, |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | - составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);  |  | выполнение физических упражнений,             |
|  | - составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);  |  | выполнение физических упражнений,             |
|  | - совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;  |  | выполнение нормативов по физической культуре; |
|  | - совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;   |  | выполнение нормативов по физической культуре; |
|  | - соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;  |  | тест  |
|  | - выполнять повороты кувырком, маятником;  |  | оценка техники двигательных действий;         |
|  | - выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;  |  | оценка техники двигательных действий;         |
|  | - совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; |  | оценка техники двигательных действий;         |
|  | - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.   |  | выполнение физических упражнений              |