

**Список итоговых планируемых результатов  
с указанием этапов их формирования и способов оценки по учебному предмету  
«Физическая культура»**

<b>Этап формирования: 1 класс Список итоговых планируемых результатов</b>	<b>Способ оценки</b>
Знания о физической культуре: различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);	устный контроль
формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);	устный контроль
формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;	устный контроль
иметь представление об основных видах разминки.	зачет
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;	устный контроль
составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.	устный контроль
Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения: участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.	устный контроль
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг,	Практическая работа

мягкий бег;	
упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;	Практическая работа
осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);	Практическая работа
осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;	Практическая работа)
осваивать способы игровой деятельности.	зачет
<b>Этап формирования: 2 класс</b> <b>Список итоговых планируемых результатов</b>	
Знания о физической культуре: описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;	устный контроль
кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.	устный контроль
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями: выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;	зачет
использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;	Практическая работа
принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры; знать основные строевые команды.	устный контроль
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений	письменный контроль

гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;	
классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.	устный контроль
Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения: участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.	Практическая работа
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;	Практическая работа
осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;	Практическая работа
осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;	Практическая работа
демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);	Практическая работа
осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).	Практическая работа
<b>Этап формирования: 3 класс</b> <b>Список итоговых планируемых результатов</b>	
Знания о физической культуре: представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;	устный контроль
выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;	Практическая работа
представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;	зачет
описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;	Практическая работа
формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;	устный контроль
находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация,	письменный контроль

быстрота, сила, выносливость;	
различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;	устный контроль
различать упражнения на развитие моторики;	Практическая работа
объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;	Практическая работа
формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);	Практическая работа
выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.	Практическая работа
Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесоформирующими физическими упражнениями: самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;	Практическая работа
организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).	Практическая работа
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;	Практическая работа
проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.	Практическая работа
Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты: составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;	Практическая работа
выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).	Практическая работа
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;	Практическая работа
осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;	Практическая работа
осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки;	Практическая работа
проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;	Практическая работа
осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению	Практическая

упражнений в оздоровительных формах занятий; осваивать строевой и походный шаг.	работа
Спортивно-оздоровительная деятельность: осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);	Практическая работа
осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;	зачет
бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;	Практическая работа
осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).	зачет
<b>Этап формирования: 4 класс</b> <b>Список итоговых планируемых результатов</b>	
Знания о физической культуре: определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;	устный контроль
называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;	Устный контроль
понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;	зачет
формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;	Устный контроль
характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;	устный контроль
давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;	письменный контроль
знать строевые команды; знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;	устный контроль
определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;	Практическая работа
определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;	Практическая работа
различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).	Практическая работа

Способы физической деятельности: составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;	Практическая работа
измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);	Практическая работа
объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);	Устный контроль
общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	Практическая работа
моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие	Практическая работа
составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Практическая работа
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);	Практическая работа
моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;	Практическая работа
осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;	Практическая работа
осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);	Практическая работа
принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.	Практическая работа
Спортивно-оздоровительная деятельность: осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;	Практическая работа
осваивать технику выполнения спортивных упражнений;	Практическая работа
осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;	зачет
проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;	Практическая работа
моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);	зачет
различать, выполнять и озвучивать строевые команды;	Практическая работа

	работа
осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;	Практическая работа
описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);	Практическая работа
соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;	Практическая работа
демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;	Практическая работа
демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;	Практическая работа
осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);	Практическая работа
осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;	Практическая работа
осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;	Практическая работа
осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;	Практическая работа
осваивать технические действия из спортивных игр.	Практическая работа

## 2. Требования к выставлению отметок за промежуточную аттестацию.

Выставление оценок в электронный журнал (по 5-балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме, но потребовалась небольшая помощь учителя;

«3» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«2» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу «5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках окружающего мира, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - ставится тогда, когда:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания

(как на уроках окружающего мира, так и на уроках по другим предметам);

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«3» - ставится если:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«2» - получает тот, кто:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий.

### 3. График контрольных мероприятий

Контрольное мероприятие	Тип контроля	Срок проведения	Классы
Проверка домашнего задания	Текущий	На каждом уроке	2-4
Практическая работа (Нормы ГТО)	Тематический	По итогам освоения раздела	2-4
Письменный контроль	Итоговый	По итогам освоения темы	2-4



