**Описание планируемых предметных результатов по физической культуре**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Проверяемые предметные требования к результатам обучения** | **Этапы формирования** | **Способы оценки** | **Промежуточная аттестация** |
| 1 | выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга | В течение года | Зачет | + |
| 2 | 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 | 2 четверть | Практическое занятие | + |
| 3 | составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий | В течение года | Практическое занятие |  |
| 4 | осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики | В течение года | Самостоятельная работа | + |
| 5 | выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения | 2 четверть | Самостоятельная работа | + |
| 6 | выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки) | 2 четверть | Контрольный норматив |  |
| 7 | 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) | 2 четверть | Контрольный норматив |  |
| 8 | передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали | 2 четверть | Зачет |  |
| 9 | выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции | 1 и 4 четверть | Зачет |  |
| 10 | демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 и 4 четверть | Контрольный норматив |  |
| 11 | передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения) | 3 четверть | Зачет | + |
| 12 | тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей | В течение года | Упражнение на развитие двигательных качеств | + |
| 13 | демонстрировать технические действия в спортивных играх | В течение года | Зачет |  |
| 14 | баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении) | 1-2 четверть | Зачет |  |
| 15 | волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача)  футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега) | 3-4 четверть | Зачет |  |

6 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Проверяемые предметные требования к результатам обучения** | **Этапы формирования** | **Способы оценки** | **Промежуточная аттестация** |
| 1 | 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 | 1 четверть | Зачет | + |
| 2 | измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития | 1 и 4 четверть | Практическое занятие | + |
| 3 | контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой | В течение года | Самостоятельная работа |  |
| 4 | подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями | В течение года | Самостоятельная работа | + |
| 5 | отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности | В течение года | Практическое занятие | + |
| 6 | составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения | 2 четверть | Самостоятельная работа |  |
| 7 | выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки) | 2 четверть | Зачет |  |
| 8 | выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости | 1 и 4 четверть | Упражнение на развитие двигательных качеств |  |
| 9 | 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 | 4 четверть | Контрольный норматив |  |
| 10 | 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) | 3 четверть | Зачет | + |
| 11 | тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей | В течение года | Упражнение на развитие двигательных качеств | + |
| 12 | выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх | В течение года | Зачет |  |
| 13 | баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности) | 1-2 четверть | Зачет |  |
| 14 | волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности) | 3-4 четверть | Зачет |  |
| 15 | 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) | 4 четверть | Зачет |  |