

Система оценки предметных результатов

Физическая культура

Этапы формирования итоговых планируемых результатов	Список итоговых планируемых результатов	Способы оценки (например, устно/письменно; практика)
5 класс	Предметные результаты по окончании обучения в 5-м классе, обучающийся научится: – выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; – составлять комплексы упражнений по коррекции осанки и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; – планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; – осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; – выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; – выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); – 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);	Теория – опрос, тест, доклад, дневник самонаблюдений. Практика – проверка уровня физической подготовленности; демонстрация двигательных навыков и технических действий; составление и показ комплексов упражнений; сдача комплекса ГТО.

	– передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноименным способом вверх и по диагонали; – выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; – демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; – передвигаться на лыжах различными ходами; – тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастнo-половых особенностей; – демонстрировать технические действия в спортивных играх, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности: баскетбол; волейбол; футбол; – выполнение нормативов ВФСК ГТО в соответствии со ступенью по возрасту.	
6 класс	Предметные результаты по окончании обучения в 6-м классе, обучающийся научится: – характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, символики и ритуалов Олимпийских игр; – измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; – контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;	Теория – опрос, тест, доклад, дневник самонаблюдений. Практика – проверка уровня физической подготовленности; демонстрация двигательных навыков и технических действий; составление и показ комплексов упражнений; сдача комплекса ГТО.

	– подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и 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; – составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений; – выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки); – выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости; – выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; – выполнять передвижение на лыжах различными ходами; – тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастнополовых особенностей; – выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности: баскетбол; волейбол; футбол; – выполнение нормативов ВФСК ГТО в соответствии со степенью по возрасту.	
7 класс	Предметные результаты по окончании обучения в 7-м классе, обучающийся научится:	Теория – опрос, тест, доклад, дневник самонаблюдений.

	– проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России; – объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни; – объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям; – составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года; – выполнять лазанье по канату; – составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); – выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши); – выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий, применять их в беге по пересеченной местности; – выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень; – выполнять передвижение на лыжах различными ходами; – тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастнополовых особенностей;	Практика – проверка уровня физической подготовленности; демонстрация двигательных навыков и технических действий; составление и показ комплексов упражнений; сдача комплекса ГТО.
--	--	---

	– демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности: баскетбол; волейбол; футбол; – выполнение нормативов ВФСК ГТО в соответствии со ступенью по возрасту.	
8 класс	Предметные результаты по окончании обучения в 8-м классе, обучающийся научится: – проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации; – анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом; – проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела; – составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств; – выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки); – выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, (юноши); – выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»; – выполнять передвижение на лыжах различными ходами; – тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;	Теория – опрос, тест, доклад, дневник самонаблюдений. Практика – проверка уровня физической подготовленности; демонстрация двигательных навыков и технических действий; составление и показ комплексов упражнений; сдача комплекса ГТО.

	– демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности: баскетбол; волейбол; футбол; – выполнение нормативов ВФСК ГТО в соответствии со ступенью по возрасту.	
9 класс	Предметные результаты по окончании обучения в 9-м 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; – объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации; – использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа; – определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; – составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши); – составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением	Теория – опрос, тест, доклад, дневник самонаблюдений. Практика – проверка уровня физической подготовленности; демонстрация двигательных навыков и технических действий; составление и показ комплексов упражнений; сдача комплекса ГТО; организация самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

	элементов размахивания и соскока вперед способом «прогнувшись» (юноши); – составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); – составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки); – совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; – совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; – 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; – тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.	
--	---	--

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.

Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий.

- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые для своего возраста показатели физической подготовленности.
- Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также овладел необходимыми теоретическими навыками и знаниями в области физической культуры.
- Стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями, несмотря на проблемы со здоровьем. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях.
- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий.

- Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Мотивирован к занятиям физическими упражнениями, несмотря на выраженные отклонения в состоянии здоровья. Есть положительные изменения в физических возможностях.
- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение учебного периода. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых для своего возраста показателей физической подготовленности.

- Выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий.

- Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.
- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Имеет проблемы в физической подготовке, но при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, положительные изменения в физических возможностях обучающегося.
- Частично выполняет все теоретические задания учителя, частично овладел навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
- Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Обучающийся оценивается на уроках физической культуры на 2 (неудовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий.

- Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
- Не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося.

- Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
- Не выполнял теоретические задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры обучающихся специальной медицинской группы (СМГ)

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, должны быть аттестованы по результатам сдачи учителю теоретических материалов по предмету и выполнения домашних письменных заданий. Обучающихся со специальной медицинской группой здоровья необходимо оценивать за их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При условии регулярного посещения занятий, старательного выполнения заданий учителя, овладения доступными навыками здорового образа жизни, ученик положительно аттестуется по итогам учебного периода.

Критерии оценки двигательных навыков и технических действий.

Оценка "5"	Оценка "4"	Оценка "3"	Оценка "2"
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных, грубых ошибок.

продемонстрировать в нестандартных условиях;
может определить и исправить ошибки,
допущенные другим учеником; уверенно
выполняет учебный норматив.