

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Ярославской области
«Институт развития образования»

Физическая культура и спорт

А. П. Щербак, Т. Н. Филиппова, А. Н. Беляев

**Оценка результатов освоения
программы учебного предмета
«Физическая культура»**

Методические рекомендации

Ярославль
2018

УДК 796
ББК 75.1
Щ 611

Печатается по решению
редакционно-издательского
совета ГАУ ДПО ЯО ИРО

Рецензенты:

Трофимова О. Г., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории физической культуры ЯГПУ им. К. Д. Ушинского,
Харавина Л. Н., кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой профессионального образования ГАУ ДПО ЯО ИРО.

Щ 611 Щербак А. П., Филиппова Т. Н., Беляев А. Н.

Оценка результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура»: методические рекомендации / А. П. Щербак, Т. Н. Филиппова, А. Н. Беляев. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 78 с. — (Физическая культура и спорт)

Методические рекомендации позволяют изучить систему оценки метапредметных и предметных результатов освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» с 1 по 11 классы. Представленная система основана на ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования. В пособии подробно описаны качественные и количественные критерии оценки сформированности системы знаний о физической культуре, опыта двигательной (физкультурной) деятельности и умения физического совершенствования. Настоящие рекомендации адресованы администрации и учителям физической культуры образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования.

УДК 796
ББК 75.1

© ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018
© Щербак А. П., Филиппова Т. Н.,
Беляев А. Н., 2018

Содержание

Введение	4
1. Система оценки результатов освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования	6
1.1. Оценка метапредметных результатов на уровне начального общего образования.....	6
1.2. Оценка предметных результатов по предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования.....	9
1.3. Портфель достижений как инструмент оценки динамики индивидуальных образовательных достижений.....	21
2. Система оценки результатов освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования	23
2.1. Оценка метапредметных результатов на уровне основного общего образования.....	23
2.2. Оценка предметных результатов по предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования.....	26
2.3. Организация и содержание оценочных процедур на уровне основного общего образования	40
3. Система оценки результатов освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования	42
3.1. Оценка метапредметных результатов на уровне среднего общего образования.....	42
3.2. Оценка предметных результатов по предмету «Физическая культура» на уровне среднего общего образования	45
Список нормативно-правовых актов.....	56
Приложения	57

Введение

Система оценки результатов призвана способствовать поддержанию единства всей системы образования, обеспечивать преемственности в системе непрерывного образования. Ее основными функциями являются ориентация образовательной деятельности на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, а также эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательной деятельностью.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» предполагает комплексный подход к оценке метапредметных и предметных результатов образования. Личностные результаты обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего не подлежат оценке (их оценка осуществляется в ходе внешних мониторинговых исследований).

В настоящих методических рекомендациях предлагается система оценки результатов, основанная на опыте работы учителей Ярославской области, который был скрупулезно обобщен методическим советом регионального методического объединения учителей физической культуры.

Оценка результатов ведётся каждым учителем в ходе процедур текущей, тематической, промежуточной и итоговой оценки, а также администрацией образовательной организации в ходе внутришкольного мониторинга.

Особенности оценки по предмету «Физическая культура» фиксируются в приложении к образовательной программе, которое утверждается педагогическим советом образовательной организации и доводится до сведения обучающихся и их родителей (или лиц, их заменяющих). Описание включает:

- список планируемых результатов (итоговых и промежуточных) с указанием этапов их формирования (по каждому разделу/теме курса) и способов оценки (например, текущая/тематическая; устный опрос / письменная контрольная работа / лабораторная работа и т.п.);
- требования к выставлению отметок за промежуточную аттестацию (при необходимости — с учетом степени значимости отметок за отдельные оценочные процедуры), а также критерии оценки;
- описание итоговых работ (являющихся одним из оснований для промежуточной и итоговой аттестации), включая нормы оценки и демонстрационные версии итоговых работ;
- график контрольных мероприятий.

В соответствии с примерными основными образовательными программами начального общего, основного общего и среднего общего образования, в процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся формируются:

- система знаний о физической культуре;
- опыт двигательной (физкультурной) деятельности;
- умения физического совершенствования.

Для определения уровней физической подготовленности предлагается воспользоваться методическими рекомендациями по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (письмо Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015 г. № 08-1447). В письме отмечается, что в соответствии с ФГОС требованием к предметным результатам учебного предмета «Физическая культура» является использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО). Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки ГТО является качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС. Это может соответствовать оценке «отлично».

Примерными основными образовательными программами общего образования, разработанными в соответствии с ФГОС, также предусмотрена возможность выполнения тестовых нормативов ГТО.

Согласно статье 28 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» текущий контроль успеваемости и промежуточной аттестации, установление его форм, периодичности и порядка проведения, индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательных программ относятся к компетенции образовательной организации и осуществляются в соответствии с ее уставом и другими локальными нормативными актами. Соответственно, оценка уровня физической подготовленности учащихся, сориентированная на нормативы ГТО, является исключительно примерной.

Вопросы состояния здоровья обучающихся, как при подготовке и проведении оценки результатов обучающихся по учебному предмету «Физическая культура», так и при интеграции в нее элементов Комплекса ГТО, необходимо рассматривать как ключевые.

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений (письмо Минобрнауки России от 30 мая 2012 г. № МД-583/19 «Об особенностях медико-педагогического контроля за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»).

1. Система оценки результатов освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

Система оценки результатов освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура», в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования (п. 19.9.), должна:

1) закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;

2) ориентировать образовательную деятельность на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебного предмета и формирование универсальных учебных действий;

3) обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения программы, позволяющий вести оценку предметных и метапредметных результатов начального общего образования;

4) предусматривать оценку достижений обучающихся (итоговая оценка обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования) и оценку эффективности деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность;

5) позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся.

Основным объектом системы оценки, её содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты освоения программы. В процессе оценки их достижения должны использоваться разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (стандартизированные письменные и устные работы, проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения, испытания (тесты) и иное).

Предметом итоговой оценки является способность обучающихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, построенные на материале опорной системы знаний с использованием средств, соответствующих содержанию учебного предмета «Физическая культура», в том числе на основе метапредметных действий.

1.1. Оценка метапредметных результатов на уровне начального общего образования

Метапредметные результаты освоения образовательной программы, в соответствии с ФГОС начального общего образования (п. 11), должны отражать:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, описанных в разделах «Регулятивные универсальные учебные действия», «Коммуникативные универсальные учебные действия», «Познавательные универсальные учебные действия», а также планируемых результатов, представленных во всех разделах подпрограмм «Чтение. Работа с текстом» и «Формирование ИКТ-компетентности» (приложение 1).

Основное содержание оценки метапредметных результатов на уровне начального общего образования строится вокруг умения учиться, то есть той совокупности способов действий, которая, собственно, и обеспечивает способность обучающихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этой деятельности.

Уровень сформированности универсальных учебных действий, представляющих содержание и объект оценки метапредметных результатов, может быть качественно оценён и измерен в следующих основных формах:

1) достижение метапредметных результатов может выступать как результат выполнения специально сконструированных диагностических задач, направленных на оценку уровня сформированности конкретного вида универсальных учебных действий;

2) достижение метапредметных результатов может рассматриваться как инструментальная основа (или как средство решения) и как условие успешности выполнения учебных и учебно-практических задач средствами учебного предмета «Физическая культура».

Этот подход широко использован для итоговой оценки планируемых результатов. В зависимости от успешности выполнения проверочных заданий и с учётом характера ошибок, допущенных ребёнком при выполнении двигательного действия, можно сделать вывод о сформированности ряда познавательных и регулятивных действий обучающихся. Двигательные задания, требующие совместной работы обучающихся на общий результат (например, эстафета), позволяют оценить сформированность коммуникативных учебных действий.

Наконец, достижение метапредметных результатов может проявиться в успешности выполнения комплексных заданий на межпредметной основе (например, «Физическая культура» и «Окружающий мир»). В частности, широкие возможности для оценки сформированности метапредметных результатов открывает использование проверочных заданий, успешное выполнение которых требует освоения навыков работы с информацией.

Преимуществом двух последних способов оценки является то, что предметом измерения становится уровень присвоения обучающимся

универсального учебного действия, обнаруживающий себя в том, что действие занимает в структуре учебной деятельности обучающегося место операции, выступая средством, а не целью активности ребёнка.

Таким образом, оценка метапредметных результатов может проводиться в ходе различных процедур. Например, в итоговых проверочных работах по предмету «Физическая культура» или в комплексных работах на межпредметной основе целесообразно осуществлять оценку (прямую или опосредованную) сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованную оценку сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

В ходе текущей, тематической, промежуточной оценки может быть оценено достижение таких коммуникативных и регулятивных действий, которые трудно или нецелесообразно проверить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы. Например, именно в ходе текущей оценки целесообразно отслеживать уровень сформированности такого умения, как взаимодействие с партнёром в ходе спортивной (подвижной) игры:

- ориентация на партнёра, умение слушать и слышать собеседника;
- стремление учитывать и координировать различные мнения и позиции в отношении объекта, действия, события.

1.2. Оценка предметных результатов по предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», в соответствии с ФГОС начального общего образования (п. 12.9), должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Предметные результаты содержат в себе:

- 1) систему основополагающих элементов научного знания:
 - опорные знания, которые принципиально необходимы для текущего и последующего успешного обучения (понятийный аппарат, ключевые теории, идеи, понятия, факты, методы «Физической культуры»);

- дополняющие знания, которые расширяют или углубляют опорные знания, а также служат предварительной основой для последующих занятий физическими упражнениями;

2) систему формируемых действий с учебным материалом (систему предметных действий), в основе которых лежат универсальные учебные действия, прежде всего познавательные:

- использование знаково-символических средств;
- моделирование;
- сравнение, группировка и классификация объектов;
- действия анализа, синтеза и обобщения;
- установление связей (в том числе причинно-следственных) и аналогий;
- поиск, преобразование, представление и интерпретация информации, рассуждения.

В соответствии с примерной основной образовательной программой начального общего образования, в процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся формируются знания о физической культуре, способности физкультурной деятельности и физического совершенствования (приложение 2), которые:

- принципиально необходимы для успешного обучения;
- могут быть достигнуты подавляющим большинством учащихся при наличии специальной целенаправленной работы учителя.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ.

Критерии оценивания предметных результатов:

1) качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями о физической культуре, способами физкультурной деятельности и техникой выполнения двигательного действия (физическое совершенствование), включенными в обязательный минимум содержания учебного предмета «Физическая культура»;

2) количественные критерии успеваемости определяют физическую подготовку обучающихся (физическое совершенствование).

1.2.1. Знания о физической культуре

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным занятиям физическими упражнениями.

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Таблица 1

Качественные критерии оценивания знаний о физической культуре

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует по-	Те же требования, что и для оценки «5», но	Учащийся демонстрирует знание и понима-	Учащийся демонстрирует незнание

нимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	допускаются 1-2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1-2 недочета в последовательности излагаемого	ние основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки	большой части изучаемого материала, которое затрудняет дальнейшее овладение материалом (допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал)
---	---	---	---

Содержание оценивания, в соответствии с примерной основной образовательной программой начального общего образования (п. 2.2.2.10.):

1. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

2. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

3. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

1.2.2. Способы физкультурной деятельности

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, практические работы, творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

**Качественные критерии оценивания способов
физкультурной деятельности**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; 2) допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и с помощью педагога; 2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся не демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий

Содержание оценивания, в соответствии с примерной основной образовательной программой начального общего образования (п. 2.2.2.10.):

1. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

3. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

1.2.3. Физическое совершенствование

1.2.3.1. Техника выполнения двигательного действия

Методы оценивания: практические работы, наблюдения, контрольные испытания (тесты).

**Качественные критерии оценивания техники
выполнения двигательного действия**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому двигательному действию.	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя	Двигательное действие не выполнено

Двигательное действие выполняется, уверенно, слитно, свободно	при этом допущено не более двух незначительных ошибок	незначительными ошибками	
---	---	--------------------------	--

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка — неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка — невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка — искажение основы техники двигательного действия.

Содержание оценивания, в соответствии с примерной основной образовательной программой начального общего образования (п. 2.2.2.10.):

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

2.1. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

2.2. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

2.3. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

2.4. Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

2.5. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

2.6. Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля

с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх–вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания.

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держа за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

1.2.3.2. Уровень физической подготовленности учащихся

Методы оценивания: контрольные испытания (тесты).

Таблица 4

Количественные критерии оценивания уровня физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и(или) наблюдается высокий темп прироста результата	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и(или) наблюдается средний темп прироста результата	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и(или) наблюдается низкий темп прироста результата	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и(или) нет прироста результата

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки. При этом учителю необходимо быть тактичным, внимательным, учитывать индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Примерные оценки уровней физической подготовленности учащихся, сориентированных на нормативы ВФСК «ГТО», представлены в таблицах 5-7. Решение об их использовании при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура» принимается каждой общеобразовательной организацией самостоятельно и закрепляется локальным актом.

**Оценка уровня физической подготовленности
учащихся 2 класса (8 лет)**

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу I ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	6,9	7,1	7,3	7,1	7,3	7,5	бронзовый знак
2	Челночный бег 3×10 м (с)	10,3	10,5	10,7	10,6	10,8	11,0	бронзовый знак
3	Смешанное пе- редвижение на 1 км (мин, с)	7.10	7.30	7.50	7.35	7.55	8.15	бронзовый знак
4	Подтягивание из виса на вы- сокой перекла- дине (кол-во раз)	2	1	-	-	-	-	бронзовый знак
5	Подтягивание из виса лежа на низкой пере- кладине 90 см (кол-во раз)	6	5	4	4	3	2	бронзовый знак
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	5	4	4	3	2	бронзовый знак
7	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье (от уровня скамьи – см)	+1	0	-1	+3	+2	+1	бронзовый знак
8	Прыжок в дли- ну с места (см)	110	100	90	105	95	85	бронзовый знак
9	Метание тен- нисного мяча в цель, дистан- ция 6 м (кол-во попаданий)	2	1	-	1	-	-	бронзовый знак
8	Поднимание туловища из положения лё-	21	18	15	18	15	12	бронзовый знак

	жа на спине (1 мин)							
10	Бег на лыжах на 1км (мин, с)	10.15	11.15	12.15	11.00	12.00	13.00	бронзовый знак
11	Бег 1км (мин, с)	7.10	7.30	7.50	7.35	7.55	8.15	-
12	Бросок набив- ного мяча 1 кг (см)	300	250	200	250	200	150	-

Таблица 6

**Оценка уровня физической подготовленности
учащихся 3 класса (9 лет)**

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу II ступени «ГТО»
		<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,4	6,6	6,4	6,6	6,8	бронзовый знак
2	Бег на 60 м (с)	11,9	12,1	12,3	12,4	12,6	12,8	бронзовый знак
3	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	6.40	7.10	6.30	7.00	7.30	бронзовый знак
4	Подтягивание из виса на вы- сокой пере- кладине (кол- во раз)	2	1	-	-	-	-	бронзовый знак
5	Подтягивание из виса лежа на низкой пере- кладине 90 см (кол-во раз)	9	7	5	7	5	4	бронзовый знак
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	7	5	5	4	3	бронзовый знак
7	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье (от уровня скамьи – см)	+2	+1	0	+3	+2	+1	бронзовый знак

8	Челночный бег 3×10 м (с)	9,6	9,9	10,2	9,9	10,2	10,5	бронзовый знак
9	Прыжок в длину с разбега (см)	210	190	180	190	170	160	бронзовый знак
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	120	110	120	110	100	бронзовый знак
11	Метание мяча весом 150 г (м)	19	16	13	13	10	8	бронзовый знак
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	27	22	17	24	19	14	бронзовый знак
13	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	8.45	9,15	10.0	10.30	11.0	бронзовый знак
14	Бег на 2000 м (мин, с)	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30	16.00	-
15	Прыжок в высоту с разбега (см)	90	85	75	80	75	70	-
16	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	350	300	200	300	250	200	-

Таблица 7

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 4 класса (10 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу II ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	6,0	6,2	6,4	6,2	6,4	6,6	серебряный знак
2	Бег на 60 м (с)	11,5	11,9	12,3	12,0	12,4	12,8	серебряный знак
3	Бег на 1000 м (мин, с)	5.50	6.20	6.50	6.30	7.00	7.30	серебряный знак
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-	серебряный знак

5	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	12	9	7	9	7	5	серебряный знак
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	10	7	7	5	4	серебряный знак
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+2	+1	+5	+3	+2	серебряный знак
8	Челночный бег 3×10 м (с)	9,3	9,6	9,9	9,5	9,8	10,1	серебряный знак
9	Прыжок в длину с разбега (см)	225	200	190	200	190	180	серебряный знак
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	130	120	130	120	110	серебряный знак
11	Метание мяча весом 150 г (м)	22	17	12	15	12	10	серебряный знак
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	27	22	27	22	17	серебряный знак
13	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	7,45	8,15	8,45	8,20	8,50	9,20	серебряный знак
14	Бег на 200 м (с)	41	45	49	44	48	52	-
15	Бег на 2 км (мин, с)	12.0	12.30	13.0	13.30	14.0	14.30	-
16	Прыжок в высоту с разбега (см)	95	90	80	85	80	70	-
17	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	400	300	250	350	300	200	-

1.3. Портфель достижений как инструмент оценки динамики индивидуальных образовательных достижений

Портфель достижений может быть отнесён к разряду индивидуальных оценок, ориентированных на демонстрацию динамики образовательных достижений в широком образовательном контексте (в том числе в сфере освоения таких средств самоорганизации собственной учебной деятельности, как самоконтроль, самооценка, рефлексия).

Портфель достижений представляет собой специально организованную подборку работ, которые демонстрируют усилия, прогресс и достижения обучающегося в различных областях. Портфель достижений является оптимальным способом организации текущей системы оценки.

В состав портфеля достижений могут включаться результаты, достигнутые обучающимся не только в ходе учебной деятельности, но и в иных формах активности: творческой, социальной, коммуникативной, физкультурно-оздоровительной, трудовой деятельности, протекающей как в рамках повседневной школьной практики, так и за её пределами.

В портфель достижений учащихся на уровне начального общего образования целесообразно включать следующие материалы.

1. *Выборки детских работ — формальных и творческих*, выполненных в ходе обязательных учебных занятий по предмету «Физическая культура».

Обязательной составляющей портфеля достижений являются материалы стартовой диагностики, промежуточных и итоговых стандартизированных работ по учебному предмету «Физическая культура».

Остальные работы должны быть подобраны так, чтобы их совокупность демонстрировала нарастающие успешность, объём и глубину знаний, достижение более высоких уровней формируемых учебных действий. Например, видеоизображения примеров техники выполнения двигательных действий, дневники наблюдений и самоконтроля, самостоятельно составленные расписания и режим дня, комплексы физических упражнений, материалы самоанализа и рефлексии.

2. *Систематизированные материалы наблюдений* (оценочные листы, материалы и листы наблюдений) за процессом овладения универсальными учебными действиями, которые ведут учителя физической культуры.

3. *Материалы, характеризующие достижения обучающихся в рамках внеурочной и досуговой деятельности*, например результаты участия в физкультурных и спортивных мероприятиях. Основное требование, предъявляемое к этим материалам, — отражение в них степени достижения планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура».

Анализ, интерпретация и оценка отдельных составляющих и портфеля достижений в целом ведутся с позиций достижения планируемых результатов с учётом основных результатов начального общего образования, закреплённых в ФГОС НОО.

Оценка как отдельных составляющих, так и портфеля достижений в целом проводится на критериальной основе, поэтому портфели достижений должны содержать:

- специальные документы, в которых описан состав портфеля достижений;
- критерии, на основе которых оцениваются отдельные работы, и вклад каждой работы в накопленную оценку выпускника.

Критерии оценки отдельных составляющих портфеля достижений могут полностью соответствовать рекомендуемым или быть адаптированы учителем физической культуры применительно к особенностям образовательной программы и контингента детей.

По результатам оценки, которая формируется на основе материалов портфеля достижений, делаются выводы:

1) о сформированности у обучающегося универсальных и предметных способов действий, а также опорной системы знаний, обеспечивающих ему возможность продолжения образования в основной школе;

2) о сформированности основ умения учиться, понимаемой как способность к самоорганизации с целью постановки и решения учебно-познавательных и учебно-практических задач;

3) об индивидуальном прогрессе в основных сферах развития личности — мотивационно-смысловой, познавательной, эмоциональной, волевой и саморегуляции.

2. Система оценки результатов освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования

Система оценки результатов освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» основана на требованиях ФГОС основного общего образования (п. 18.1.3.):

1) определяет основные направления и цели оценочной деятельности, ориентированной на управление качеством образования, описывает объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;

2) ориентирует образовательную деятельность на физическое воспитание обучающихся, реализацию требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования;

3) обеспечивает комплексный подход к оценке результатов освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура», позволяющий вести оценку предметных и метапредметных результатов основного общего образования;

4) обеспечивает оценку динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»;

5) предусматривает использование разнообразных методов и форм, взаимно дополняющих друг друга (стандартизированные письменные и устные работы, проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения, контрольные испытания (тесты)).

При итоговом оценивании результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» должны учитываться сформированность умений выполнения проектной деятельности и способность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач. Итоговая оценка результатов учитывает результаты промежуточной аттестации обучающихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений в соответствии с планируемыми результатами освоения рабочей программы по «Физической культуре».

2.1. Оценка метапредметных результатов на уровне основного общего образования

Метапредметные результаты освоения образовательной программы, в соответствии с ФГОС основного общего образования (п. 10), должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий (приложение 3). Основные объекты и предметы их оценки:

- способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

- способность работать с информацией;

- способность к сотрудничеству и коммуникации;

- способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;

- способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития;

- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Оценка достижения метапредметных результатов осуществляется администрацией образовательной организации в ходе внутришкольного мониторинга. Содержание и периодичность внутришкольного мониторинга устанавливаются решением педагогического совета. Инструментарий строится на межпредметной основе и может включать диагностические материалы по оценке читательской грамотности, ИКТ-компетентности, сформированности регулятивных, коммуникативных и познавательных учебных действий.

Наиболее адекватными формами оценки служат:

- читательская грамотность — письменная работа на межпредметной основе;
- ИКТ-компетентность — практическая работа в сочетании с письменной (компьютеризованной) частью;
- сформированность регулятивных, коммуникативных и познавательных учебных действий — наблюдение за ходом выполнения групповых и индивидуальных учебных исследований и проектов.

Каждый из перечисленных видов диагностик проводится с периодичностью не менее чем один раз в два года.

Основной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов является защита итогового индивидуального проекта.

Итоговый проект представляет собой учебный проект, выполняемый обучающимся в рамках предмета «Физическая культура» или нескольких учебных предметов с целью продемонстрировать свои достижения в самостоятельном освоении содержания избранных областей знаний и/или видов двигательной деятельности и способность проектировать и осуществлять целесообразную и результативную двигательную деятельность.

Результатом (продуктом) проектной деятельности могут быть:

- письменная работа (эссе, реферат, аналитические материалы, обзорные материалы, отчёты о проведённых исследованиях, стендовый доклад и др.);
- художественная творческая работа, представленная в виде прозаического или стихотворного произведения, инсценировки, исполнения физических упражнений, компьютерной анимации и др.;
- материальный объект, макет, иное конструкторское изделие;
- отчётные материалы по социальному проекту, которые могут включать как тексты, так и мультимедийные продукты.

Требования к организации проектной деятельности, к содержанию и направленности проекта, а также критерии оценки проектной работы разрабатываются с учётом целей и задач проектной деятельности на данном этапе образования и в соответствии с особенностями образовательной организации.

Общим требованием ко всем работам является необходимость соблюдения норм и правил цитирования, ссылок на различные источники. В случае заимствования текста работы (плагиата) без указания ссылок на источник, проект к защите не допускается.

Защита проекта осуществляется в процессе специально организованной деятельности комиссии образовательной организации или на школьной конференции.

Результаты выполнения проекта оцениваются по итогам рассмотрения комиссией представленного продукта с краткой пояснительной запиской, презентации обучающегося и отзыва руководителя.

2.2. Оценка предметных результатов по предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», в соответствии с ФГОС основного общего образования (п. 11.10), должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма,

в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Основным предметом оценки, в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, является способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале. При этом учащимися используются способы действий, соответствующие содержанию учебного предмета «Физическая культура», в том числе метапредметные действия.

В соответствии с примерной основной общеобразовательной программой основного общего образования, в процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся формируются: система знаний о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности и физического совершенствования (приложение 4).

Критерии оценивания предметных результатов:

1) качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями о физической культуре, опытом двигательной (физкультурной) деятельности и техникой выполнения двигательного действия (физическое совершенствование), включенными в обязательный минимум содержания учебного предмета «Физическая культура»;

2) количественные критерии успеваемости определяют физическую подготовленность обучающихся (физическое совершенствование).

2.2.1. Физическая культура как область знаний

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным занятиям физическими упражнениями.

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Таблица 8

Качественные критерии оценивания знаний о физической культуре

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1-2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1-2 недочета в последовательности излагаемого	Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, которое затрудняет дальнейшее овладение материалом (допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал)

Содержание оценивания, в соответствии с примерной основной образовательной программой основного общего образования (п. 2.2.2.17.):

1. История и современное развитие физической культуры

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе². *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры*³.

2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

² Обычным шрифтом обозначены дидактические единицы, соответствующие уровню «Выпускник научится»

³ Курсивом обозначены дидактические единицы, соответствующие уровню «Выпускник получит возможность научиться»

3. Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

2.2.2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, практические работы, творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

Таблица 9

Качественные критерии оценивания способов физкультурной деятельности

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; 2) допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и помощи педагога; 2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся не демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий

Содержание оценивания, в соответствии с примерной основной образовательной программой основного общего образования (п. 2.2.2.17):

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

2. Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

2.2.3. Физическое совершенствование

2.2.3.1. Техника выполнения двигательного действия

Методы оценивания: практические работы, наблюдения, контрольные испытания (тесты).

Таблица 10

Качественные критерии оценивания техники выполнения двигательного действия

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется, уверенно, слитно, свободно	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками	Двигательное действие не выполнено

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка — неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка — невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка — искажение основы техники двигательного действия.

Содержание оценивания, в соответствии с примерной основной образовательной программой основного общего образования (п. 2.2.2.17.):

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

2. Спортивно-оздоровительная деятельность⁴

2.1. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных

⁴Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климатогеографических и региональных особенностей.

брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

2.2. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

2.3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

2.4. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

2.5. *Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.*

2.6. Лыжные гонки⁵: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

2.2.3.2. Уровень физической подготовленности учащихся

Методы оценивания: контрольные испытания (тесты).

Таблица 11

Количественные критерии оценивания уровня физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и(или) наблюдается высокий темп прироста результата	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и(или) наблюдается средний темп прироста результата	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и(или) наблюдается низкий темп прироста результата	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и(или) нет прироста результата

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять опре-

⁵ В отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

деленную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки. При этом учителю необходимо быть тактичным, внимательным, учитывать индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Примерные оценки уровней физической подготовленности учащихся, сориентированных на нормативы ВФСК «ГТО», представлены в таблицах 12-16. Решение об их использовании при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура» принимается каждой общеобразовательной организацией самостоятельно и закрепляется локальным актом.

Таблица 12

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 5 класса (11 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соот- ветствует нормативу III ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,9	6,0	6,0	6,2	6,4	бронзовый знак
2	Бег на 60 м (с)	10,9	11,1	11,3	11,3	11,5	11,7	бронзовый знак
3	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.35	8.40	8.55	9.10	9.25	бронзовый знак
4	Бег на 2000 м (мин, с)	11.10	11.40	12.10	13.00	13.30	14.00	бронзовый знак
5	Подтягивание из виса на вы- сокой перекла- дине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-	бронзовый знак
6	Подтягивание из виса лежа на низкой пе- рекладине 90 см (кол-во раз)	11	9	7	9	7	5	бронзовый знак
7	Сгибание и раз- гибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	9	7	7	5	4	бронзовый знак
8	Наклон вперед из положения стоя на гимна-	+3	+1	0	+4	+2	0	бронзовый знак

	стической скамье (от уровня скамьи – см)							
9	Челночный бег 3×10 м (с)	9,0	9,4	9,8	9,4	9,8	10,2	бронзовый знак
10	Прыжок в длину с разбега (см)	270	260	250	230	220	210	бронзовый знак
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	140	130	135	125	115	бронзовый знак
12	Метание мяча весом 150 г (м)	24	22	20	16	14	12	бронзовый знак
13	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	30	28	28	26	24	бронзовый знак
13	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	14.40	15.10	15.00	15.30	16.00	бронзовый знак
14	Бег на 200 м (с)	40,5	42,2	43,9	42,4	44,8	47,2	-
15	Бег на 600 м (мин, с)	3.00	3.30	4.00	3.10	4.30	5.10	-
16	Бег на 800 м (мин, с)	4.25	4.55	5.25	4.50	5.15	5.40	-
17	Прыжок в высоту с разбега (см)	100	95	85	90	85	75	-
18	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	450	400	300	400	350	250	-
19	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	100	80	60	-

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 6 класса (12 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соот- ветствует нормативу III ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	5,5	5,8	6,1	5,8	6,1	6,4	серебряный знак
2	Бег на 60 м (с)	10,4	10,7	11,0	10,9	11,2	11,5	серебряный знак
3	Бег на 1500 м (мин, с)	8.05	8.20	8.35	8.29	8.44	8.59	серебряный знак
4	Бег на 2000 м (мин, с)	10.20	11.20	12.10	12.10	13.10	14.00	серебряный знак
5	Подтягивание из виса на вы- сокой пере- кладине (кол- во раз)	4	3	2	-	-	-	серебряный знак
6	Подтягивание из виса лежа на низкой пе- рекладине 90 см (кол-во раз)	15	12	10	11	9	7	серебряный знак
7	Сгибание и раз- гибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	18	15	13	9	7	6	серебряный знак
8	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье (от уровня скамьи – см)	+5	+3	+1	+6	+4	+2	серебряный знак
9	Челночный бег 3×10 м (с)	8,7	9,2	9,7	9,1	9,6	10,1	серебряный знак
10	Прыжок в длину с разбе- га (см)	280	270	220	240	230	180	серебряный знак
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	150	140	145	135	125	серебряный знак

12	Метание мяча весом 150 г (м)	26	22	20	18	12	10	серебряный знак
13	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	36	30	24	30	26	22	серебряный знак
14	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	13.50	14.30	15.10	14.40	15.20	16.00	серебряный знак
15	Бег на 200 м (с)	39,8	41,5	42,2	42,0	44,2	44,8	-
16	Бег на 600 м (мин, с)	2.55	3.20	3.45	3.00	4.00	4.40	-
17	Бег на 800 м (мин, с)	4.05	4.30	4.55	4.40	5.15	5.50	-
18	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	450	350	300	450	350	300	-
19	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	110	90	70	-

Таблица 14

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 7 класса (13 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу IV ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,5	5,7	5,6	5,8	6,0	бронзовый знак
2	Бег на 60 м (с)	9,6	9,8	10,0	10,6	10,8	11,0	бронзовый знак
3	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	10.40	11.20	12.10	12.40	13.20	бронзовый знак
4	Бег на 3000 м (мин, с)	15.20	16.00	16.40	-	-	-	бронзовый знак
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	5	4	-	-	-	бронзовый знак
6	Подтягивание из виса лежа на	13	11	9	10	8	6	бронзовый знак

	низкой пере- кладине 90 см (кол-во раз)							
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	20	16	14	8	7	6	бронзовый знак
8	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье (от уровня скамьи – см)	+4	+2	0	+5	+3	+1	бронзовый знак
9	Челночный бег 3×10 м (с)	8,1	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6	бронзовый знак
1 0	Прыжок в дли- ну с разбега (см)	340	320	300	275	255	235	бронзовый знак
1 1	Прыжок в дли- ну с места толчком двумя ногами (см)	170	160	150	150	140	130	бронзовый знак
1 2	Поднимание туловища из положения ле- жа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	30	25	31	26	21	бронзовый знак
1 3	Метание мяча весом 150 г (м)	30	25	20	19	15	12	бронзовый знак
1 4	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	20.00	21.50	22.30	24.30	26.30	бронзовый знак
1 5	Бег на 200 м (с)	37,5	40,8	44,0	41,0	43,0	45,0	-
1 6	Бег на 600 м (мин, с)	2.35	3.00	3.25	2.45	3.30	3.55	-
1 7	Бег на 800 м (мин, с)	3.55	4.35	5.05	4.25	5.05	5.45	-
1 8	Бросок набив- ного мяча из положения си- дя 1 кг (см)	550	450	350	450	350	250	-
1 9	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	120	100	80	-

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 8 класса (14 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соот- ветствует нормативу IV ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	5,1	5,3	5,5	5,4	5,6	5,8	серебряный знак
2	Бег на 60 м (с)	9,2	9,6	10,0	10,4	10,8	11,2	серебряный знак
3	Бег на 2000 м (мин, с)	9.40	10.30	11.20	11.40	12.30	13.20	серебряный знак
4	Бег на 3000 м (мин, с)	14.50	16.00	17.10	-	-	-	серебряный знак
5	Подтягивание из виса на вы- сокой пере- кладине (кол- во раз)	8	6	4	-	-	-	серебряный знак
6	Подтягивание из виса лежа на низкой пере- кладине 90 см (кол-во раз)	17	15	13	12	10	8	серебряный знак
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	24	20	16	10	8	7	серебряный знак
8	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье (от уровня скамьи – см)	+6	+4	+2	+8	+5	+2	серебряный знак
9	Челночный бег 3×10 м (с)	7,8	8,2	8,6	8,8	9,2	9,6	серебряный знак
10	Прыжок в длину с разбе- га (см)	355	340	310	290	275	250	серебряный знак
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	170	155	160	150	135	серебряный знак

12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	39	35	30	34	29	25	серебряный знак
13	Метание мяча весом 150 г (м)	34	30	26	21	17	13	серебряный знак
14	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	17.40	18.50	20.00	21.30	22.30	23.30	серебряный знак
15	Бег на 200 м (с)	36,8	39,5	41,5	40,5	42,5	44,5	-
16	Бег на 600 м (мин, с)	2.25	2.50	3.15	2.40	3.20	4.00	-
17	Бег на 800 м (мин, с)	3.50	4.50	5.30	4.20	5.15	5.40	-
18	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	550	450	350	500	400	300	-
19	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	130	110	90	-

Таблица 16

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 9 класса (15 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. «отл.» выше норматива IV ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	5,0	5,2	5,4	5,3	5,5	5,7	серебряный знак
2	Бег на 60 м (с)	9,1	9,3	9,6	10,3	10,5	10,7	серебряный знак
3	Бег на 2000 м (мин, с)	9,20	10,20	11,0	10,20	11,20	12,10	серебряный знак
4	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	15.10	15.50	-	-	-	серебряный знак
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	7	6	-	-	-	серебряный знак
6	Подтягивание из виса на	20	17	13	16	14	10	серебряный знак

	низкой пере- кладине 90 см (кол-во раз)							
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	24	20	12	10	8	серебряный знак
8	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье (от уровня скамьи – см)	+7	+5	+3	+9	+6	+3	серебряный знак
9	Челночный бег 3×10 м (с)	7,6	7,9	8,1	8,6	8,9	9,2	серебряный знак
10	Прыжок в длину с разбе- га (см)	400	370	340	310	290	270	серебряный знак
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	190	170	170	160	150	серебряный знак
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	43	39	35	36	32	30	серебряный знак
13	Метание мяча весом 150 г (м)	36	32	30	24	20	19	серебряный знак
14	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	17.00	18.00	18.50	20.00	21.30	22.30	серебряный знак
15	Бег на 200 м (с)	32,0	36,0	40,0	39,0	42,0	45,0	-
16	Бег на 600 м (мин, с)	2.20	2.45	3.15	2.35	3.10	3.35	-
17	Бег на 800 м (мин, с)	3.40	4.15	4.50	4.15	4.55	5.20	-
18	Бросок набив- ного мяча из положения си- дя 1 кг (см)	600	500	400	500	450	350	-
19	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	-	-	-	130	120	100	-

2.3. Организация и содержание оценочных процедур на уровне основного общего образования

Стартовая диагностика представляет собой процедуру оценки готовности к обучению на данном уровне образования. Проводится администрацией образовательной организации в начале пятого класса и выступает как основа (точка отсчёта) для оценки динамики образовательных достижений. Объектом оценки являются: структура мотивации, сформированность учебной деятельности, владение универсальными и специфическими средствами физического воспитания. Стартовая диагностика может проводиться также учителями с целью оценки готовности к изучению отдельных разделов предмета «Физическая культура». Результаты стартовой диагностики являются основанием для корректировки учебных программ и индивидуализации учебного процесса.

Текущая оценка представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения в освоении программы учебного предмета. Текущая оценка может быть формирующей, т.е. поддерживающей и направляющей усилия учащегося, и диагностической, способствующей выявлению и осознанию учителем и учащимся существующих проблем в обучении. Объектом текущей оценки являются тематические планируемые результаты, этапы освоения которых зафиксированы в тематическом планировании. В текущей оценке используется весь арсенал форм и методов проверки (устные и письменные опросы, практические работы, творческие работы, индивидуальные и групповые формы, само- и взаимооценка, рефлексия, листы продвижения и др.) с учётом особенностей учебного предмета «Физическая культура» и особенностей контрольно-оценочной деятельности учителя. Результаты текущей оценки являются основой для индивидуализации учебного процесса.

Тематическая оценка представляет собой процедуру оценки уровня достижения тематических планируемых результатов по предмету, которые фиксируются в учебных методических комплектах, рекомендованных Министерством просвещения РФ. Тематическая оценка может вестись как в ходе изучения темы, так и в конце её изучения. Оценочные процедуры подбираются так, чтобы они предусматривали возможность оценки достижения всей совокупности планируемых результатов и каждого из них. Результаты тематической оценки являются основанием для коррекции учебного процесса и его индивидуализации.

Портфолио представляет собой процедуру оценки динамики учебной и творческой активности учащегося, направленности, широты или избирательности физкультурных интересов, выраженности проявлений творческой инициативы, а также уровня высших достижений, демонстрируемых данным учащимся. В портфолио включаются как работы учащегося (в том числе — фотографии, видеоматериалы и т.п.), так и отзывы на эти работы (например, наградные листы, грамоты, сертификаты участия, рецензии и проч.). Отбор работ и отзывов для портфолио ведётся самим обучающимся совместно с классным руководителем и при участии семьи. Включение каких-либо материалов в портфолио без согласия обучающегося не допускается. Портфолио в части подборки документов

формируется в электронном виде в течение всех лет обучения в основной школе. Результаты, представленные в портфолио, используются при выработке рекомендаций по выбору индивидуальной образовательной траектории на уровне среднего общего образования и могут отражаться в характеристике.

Внутришкольный мониторинг представляет собой процедуру оценки уровня достижения предметных и метапредметных результатов.

Содержание и периодичность внутришкольного мониторинга устанавливается решением педагогического совета. Результаты внутришкольного мониторинга являются основанием для рекомендаций текущей коррекции учебного процесса и его индивидуализации. Результаты внутришкольного мониторинга оценки уровня достижений учащихся обобщаются и отражаются в их характеристиках.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждой четверти (или в конце каждого триместра) и в конце учебного года по предмету «Физическая культура». Промежуточная аттестация проводится на основе результатов накопленной оценки и результатов выполнения тематических проверочных работ и фиксируется в документе об образовании (дневнике).

Промежуточная оценка, фиксирующая достижение предметных планируемых результатов и универсальных учебных действий на уровне не ниже базового, является основанием для перевода в следующий класс и для допуска обучающегося к государственной итоговой аттестации.

Итоговая оценка (итоговая аттестация) по предмету определяется из результатов внутренней оценки, так как ГИА по предмету «Физическая культура» нет. К результатам внутренней оценки относятся предметные результаты, зафиксированные в системе накопленной оценки, и результаты выполнения итоговой работы по предмету. Такой подход позволяет обеспечить полноту охвата планируемых результатов и выявить коммулятивный эффект обучения, обеспечивающий прирост в глубине понимания изучаемого материала и свободе оперирования им.

Итоговая оценка по предмету фиксируется в документе об уровне образования государственного образца – аттестате об основном общем образовании.

3. Система оценки результатов освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования

Система оценки достижения планируемых результатов освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» основана на требованиях ФГОС среднего общего образования (п. 18.1.3.):

1) закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, ориентированной на управление качеством образования, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;

2) ориентировать образовательную деятельность на реализацию требований к результатам освоения основной образовательной программы;

3) обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения основной образовательной программы, позволяющий вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;

4) обеспечивать оценку динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения основной общеобразовательной программы;

5) предусматривать использование разнообразных методов и форм, взаимно дополняющих друг друга (таких, как стандартизированные письменные и устные работы, проекты, конкурсы, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения, испытания (тесты) и иное);

6) позволять использовать результаты итоговой оценки выпускников, характеризующие уровень достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, при оценке деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность, педагогических работников.

Итоговые планируемые результаты детализируются в рабочей программе в виде промежуточных планируемых результатов.

3.1. Оценка метапредметных результатов на уровне среднего общего образования

Метапредметные результаты освоения образовательной программы, в соответствии с ФГОС среднего общего образования (п. 8), должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность

к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий (приложение 5).

Стартовая диагностика освоения метапредметных результатов проводится администрацией образовательной организации в начале десятого класса и выступает как основа (точка отсчета) для оценки динамики образовательных достижений. Объектами оценки являются структура мотивации и владение познавательными универсальными учебными действиями: универсальными и специфическими для основных учебных предметов познавательными средствами, в том числе: средствами работы с информацией, знако-символическими средствами, логическими операциями.

В ходе **текущей оценки** сформированности метапредметных результатов обучения рекомендуется особое внимание уделять выявлению проблем и фиксации успешности продвижения в овладении:

– коммуникативными умениями (умением внимательно относиться к чужой точке зрения, умением рассуждать с позиции собеседника, не совпадающей с собственной точкой зрения);

– инструментами само- и взаимооценки;

– инструментами и приемами поисковой деятельности (способами выявления противоречий, методов познания, адекватных базовой отрасли знания; обращения к надежным источникам информации, доказательствам, разумным методам и способам проверки, использования различных методов и способов фиксации информации, ее преобразования и интерпретации).

Внутренний мониторинг осуществляется администрацией образовательной организации не реже чем один раз в ходе обучения на уровне среднего общего образования. Содержание и периодичность оценочных процедур устанавливаются решением педагогического совета. Инструментарий строится на межпредметной основе, в том числе и для отдельных групп предметов (например, для предметов «Физическая культура», «Экология» и «Основы безопасности жизнедеятельности»). Целесообразно в рамках внутреннего мониторинга образовательной организации проводить отдельные процедуры по оценке:

- смыслового чтения;
- познавательных учебных действий (включая логические приемы и методы познания, специфичные для отдельных образовательных областей) — форма оценки: письменные измерительные материалы;
- ИКТ-компетентности — форма оценки: практическая работа с использованием компьютера;
- сформированности регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий — форма оценки: наблюдение за ходом выполнения групповых и индивидуальных учебных исследований и проектов.

Промежуточная оценка, фиксирующая достижение универсальных учебных действий на уровне не ниже базового, является основанием для перевода в следующий класс и для допуска обучающегося к государственной итоговой аттестации.

Основной процедурой **итоговой оценки** достижения метапредметных результатов является защита индивидуального проекта (учебного исследования), который целесообразно оценивать по следующим критериям:

1) сформированность предметных знаний и способов действий, проявляющаяся:

- в умении раскрыть содержание работы,
- грамотно и обоснованно в соответствии с рассматриваемой проблемой/темой использовать имеющиеся знания и способы действий;

2) сформированность познавательных универсальных учебных действий в части способности к самостоятельному приобретению знаний и решению проблем, проявляющаяся в умении:

- определить проблему и сформулировать основной вопрос исследования,
- выбрать адекватные способы ее решения, включая поиск и обработку информации, формулировку выводов и/или обоснование и реализацию/апробацию принятого решения, обоснование и создание модели, прогноза, макета, объекта, творческого решения;

3) сформированность регулятивных действий, проявляющаяся в умении:

- самостоятельно планировать и управлять своей познавательной деятельностью во времени,
- использовать ресурсные возможности для достижения целей,
- осуществлять выбор конструктивных стратегий в трудных ситуациях;

4) сформированность коммуникативных действий, проявляющаяся в умении;

- ясно изложить и оформить выполненную работу,
- представить ее результаты,
- аргументированно ответить на вопросы.

Защита проекта осуществляется в процессе специально организованной деятельности комиссии образовательной организации или на школьной конференции. Результаты выполнения проекта оцениваются по итогам рассмотрения комиссией представленного продукта с краткой пояснительной запиской, презентации обучающегося и отзыва руководителя.

3.2. Оценка предметных результатов по предмету «Физическая культура» на уровне среднего общего образования

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», в соответствии с ФГОС среднего общего образования (п. 9.7), должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий,
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни,

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений,

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств,
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности,
- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Средством оценки планируемых результатов (приложение 6) выступают учебные задания, проверяющие способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, предусматривающие:
 - вариативные пути решения (например, содержащие избыточные для решения проблемы данные или с недостающими данными, или предполагающие выбор оснований для решения проблемы),
 - комплексные задания, ориентированные на проверку целого комплекса умений,
 - компетентностно-ориентированные задания, позволяющие оценивать сформированность группы различных умений и базирующиеся на контексте ситуаций «жизненного» характера.

В соответствии с примерной основной общеобразовательной программой среднего общего образования, в процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся формируются: система знаний о физической культуре и здоровом образе жизни, способы двигательной (физкультурной) деятельности и физического совершенствования.

Критерии оценивания предметных результатов:

- 1) качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями о физической культуре, опытом двигательной (физкультурной) деятельности и техникой выполнения двигательного действия (физическое совершенствование), включенными в обязательный минимум содержания учебного предмета «Физическая культура»;
- 2) количественные критерии успеваемости определяют физическую подготовленность обучающихся (физическое совершенствование).

3.2.1. Физическая культура и здоровый образ жизни

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным занятиям физическими упражнениями.

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Качественные критерии оценивания знаний о физической культуре

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1-2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1-2 недочета в последовательности излагаемого	Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, которое затрудняет дальнейшее овладение материалом (допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал)

Содержание оценивания, в соответствии с примерной основной образовательной программой среднего общего образования (п. II.2.):

- современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции⁶;
- оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры;
- система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий;
- особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*⁷;
- формы организации занятий физической культурой;
- государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- современное состояние физической культуры и спорта в России;

⁶ Обычным шрифтом обозначены дидактические единицы, соответствующие уровню «Выпускник научится»

⁷ Курсивом обозначены дидактические единицы, соответствующие уровню «Выпускник получит возможность научиться»

– основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

3.2.2. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, практические работы, творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

Таблица 18

Качественные критерии оценивания способов физкультурной деятельности

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; 2) допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и с помощью педагога; 2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся не демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий

Содержание оценивания, в соответствии с примерной основной образовательной программой среднего общего образования (п. II.2.):

- 1) оздоровительные системы физического воспитания;
- 2) современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений;
- 3) индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

3.2.3. Физическое совершенствование

3.2.3.1. Техника выполнения двигательного действия

Методы оценивания: практические работы, наблюдения, контрольные испытания (тесты).

Таблица 19

Качественные критерии оценивания техники выполнения двигательного действия

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Точное соблюдение всех технических требований к выполнению	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявляемыми	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с од-	Двигательное действие не выполнено

няемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется, уверенно, слитно, свободно	ми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	ной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками	
---	---	--	--

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка — неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка — невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка — искажение основы техники двигательного действия.

Содержание оценивания, в соответствии с примерной основной образовательной программой среднего общего образования (п. II.2.):

1) совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*;

2) спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки;

3) прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание*.

3.2.3.2. Уровень физической подготовленности учащихся

Методы оценивания: контрольные испытания (тесты).

Таблица 20

Количественные критерии оценивания уровня физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и(или) наблюдается высокий темп прироста результата	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и(или) наблюдается средний темп прироста результата	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и(или) наблюдается низкий темп прироста результата	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и(или) нет прироста результата

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки. При этом учителю необходимо быть

тактичным, внимательным, учитывать индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Примерные оценки уровней физической подготовленности учащихся, сориентированных на нормативы ВФСК «ГТО», представлены в таблицах 21-22. Решение об их использовании при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура» принимается каждой общеобразовательной организацией самостоятельно и закрепляется локальным актом.

Таблица 21

**Оценка уровня физической подготовленности
учащихся 10 класса (16 лет)**

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соот- ветствует нормативу V ступени «ГТО»
		юноши			девушки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,1	5,3	5,7	5,9	6,1	бронзовый знак
2	Бег на 60 м (с)	8,8	9,0	9,2	10,5	10,7	10,9	бронзовый знак
3	Бег на 100 м (с)	14,6	14,8	15,0	17,6	17,8	18,0	бронзовый знак
4	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	12.30	13.00	бронзовый знак
5	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	15.30	16.00	-	-	-	бронзовый знак
6	Подтягивание из виса на вы- сокой пере- кладине (кол- во раз)	9	7	5	-	-	-	бронзовый знак
7	Подтягивание из виса лежа на низкой пере- кладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	9	7	бронзовый знак
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	24	21	9	7	5	бронзовый знак
9	Наклон вперед из положения стоя на гимна-	+6	+4	+2	+7	+5	+3	бронзовый знак

	стической скамье (от уровня скамьи – см)							
1 0	Челночный бег 3×10 м (с)	7,9	8,2	8,5	8,9	9,2	9,5	бронзовый знак
1 1	Прыжок в длину с разбега (см)	375	365	355	285	275	265	бронзовый знак
1 2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150	140	бронзовый знак
1 3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	36	32	28	33	29	25	бронзовый знак
1 4	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	23	19	-	-	-	бронзовый знак
1 5	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	11	9	бронзовый знак
1 6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	21.00	22.00	бронзовый знак
1 7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	29.30	31.30	-	-	-	бронзовый знак
1 8	Бег на 200 м (с)	33,0	34,0	36,3	35,1	36,3	38,1	-
1 9	Бег на 1000 м (мин, с)	3.40	4.00	4.20	5.00	5.20	5.40	-
2 0	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	800	650	450	500	400	300	-
2 1	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	-	-	-	140	130	100	-

**Оценка уровня физической подготовленности
учащихся 11 класса (17 лет)**

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соот- ветствует нормативу V ступени «ГТО»
		юноши			девушки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	4,7	4,9	5,2	5,5	5,7	6,2	серебряный знак
2	Бег на 60 м (с)	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5	11,3	серебряный знак
3	Бег на 100 м (с)	14,3	14,6	15,5	17,2	17,6	18,8	серебряный знак
4	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	11.20	12.00	12.40	серебряный знак
5	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	15.00	16.00				серебряный знак
6	Подтягивание из виса на вы- сокой пере- кладине (кол- во раз)	11	9	6	-	-	-	серебряный знак
7	Подтягивание из виса лежа на низкой пе- рекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	13	11	5	серебряный знак
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	31	27	16	11	9	4	серебряный знак
9	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье (от уровня скамьи – см)	+8	+6	+1	+9	+7	+2	серебряный знак
10	Челночный бег 3×10 м (с)	7,6	7,9	8,6	8,7	8,9	9,7	серебряный знак
11	Прыжок в длину с разбе- га (см)	385	375	320	300	285	240	серебряный знак

1 2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	195	175	170	160	145	серебряный знак
1 3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	40	36	26	36	33	25	серебряный знак
1 4	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	29	27	21	-	-	-	серебряный знак
1 5	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	16	13	9	серебряный знак
1 6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.00	20.00	22.00	серебряный знак
1 7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.10	27.30	29.40	-	-	-	серебряный знак
1 8	Бег на 200 м (с)	29,5	30,5	31,5	33,0	34,0	36,3	-
1 9	Бег на 1000 м (мин, с)	3.40	3.50	4.00	4.50	5.10	5.30	-
2 0	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	850	700	500	550	400	350	-
2 1	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	150	140	100	-

3.3. Организация и содержание оценочных процедур на уровне среднего общего образования

Стартовая диагностика представляет собой процедуру оценки готовности к обучению на уровне среднего общего образования.

Стартовая диагностика готовности к изучению учебного предмета (разделов) «Физическая культура» проводится учителем в начале изучения предметного курса (раздела).

Результаты стартовой диагностики являются основанием для корректировки учебных программ и индивидуализации учебной деятельности с учетом выделенных актуальных проблем, характерных для класса в целом и выявленных групп риска.

Текущая оценка представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения в освоении учебной программы курса. Текущая оценка может быть формирующей, т.е. поддерживающей и направляющей усилия обучающегося, и диагностической, способствующей выявлению и осознанию учителем и обучающимся существующих проблем в обучении. Объектом текущей оценки являются промежуточные предметные планируемые образовательные результаты.

В текущей оценке используется весь арсенал форм и методов проверки (устные и письменные опросы, практические работы, творческие работы, учебные исследования и учебные проекты, задания с закрытым ответом и со свободно конструируемым ответом – полным и частичным, индивидуальные и групповые формы оценки, само - и взаимооценка и др.). Выбор форм, методов и моделей заданий определяется особенностями занятий физическими упражнениями, особенностями контрольно-оценочной деятельности учителя.

Результаты текущей оценки являются основой для индивидуализации учебной деятельности и корректировки индивидуального учебного плана, в том числе и сроков изучения темы / раздела / предметного курса.

Тематическая оценка представляет собой процедуру оценки уровня достижения промежуточных планируемых результатов по предмету, которые приводятся в учебных методических комплексах к учебникам, входящим в федеральный перечень, и в рабочих программах. По предметам, вводимым образовательной организацией самостоятельно, планируемые результаты устанавливаются самой образовательной организацией. Оценочные процедуры подбираются так, чтобы они предусматривали возможность оценки достижения всей совокупности планируемых результатов и каждого из них. Результаты тематической оценки являются основанием для текущей коррекции учебной деятельности и ее индивидуализации.

Портфолио представляет собой процедуру оценки динамики учебной и творческой активности обучающегося, направленности, широты или избирательности интересов, выраженности проявлений творческой инициативы, а также уровня высших достижений, демонстрируемых данным обучающимся. В портфолио включаются как документы, фиксирующие достижения обучающегося (например, наградные листы, дипломы, сертификаты участия, рецензии, отзывы на работы и проч.), так и его работы. На уровне среднего образования приоритет при отборе документов для портфолио отдается документам внешних организаций (например, грамоты соревнований, сертификаты участия, дипломы конкурсов и олимпиад, входящих в Перечень олимпиад, который ежегодно утверждается Министерством образования и науки РФ). Отбор работ и отзывов для портфолио ведется самим обучающимся совместно с классным руководителем и при участии семьи. Включение каких-либо материалов в портфолио без согласия обучающегося не допускается. Портфолио в части подборки документов формируется в электронном виде в течение всех лет обучения в основной и средней школе. Результаты, представленные в портфолио, используются при поступлении в высшие учебные заведения.

Результаты **внутреннего мониторинга** являются основанием для рекомендаций по текущей коррекции учебной деятельности и ее индивидуализации.

Промежуточная аттестация представляет собой процедуру аттестации обучающихся на уровне среднего общего образования и проводится в конце каждой четверти (или в конце каждого триместра, биместра или иного этапа обучения внутри учебного года) и в конце учебного года по каждому изучаемому предмету. Промежуточная аттестация проводится на основе результатов накопленной оценки и результатов выполнения тематических проверочных работ и может отражаться в дневнике.

Промежуточная оценка, фиксирующая достижение предметных планируемых результатов на уровне не ниже базового, является основанием для перевода в следующий класс и для допуска обучающегося к государственной итоговой аттестации. Порядок ее проведения регламентируется законом «Об образовании в Российской Федерации» (статья 58) и локальным нормативным актом образовательной организации.

Итоговая аттестация по предмету «Физическая культура» осуществляется на основании результатов внутренней оценки. К результатам внутренней оценки относятся предметные результаты, зафиксированные в системе накопленной оценки, и результаты выполнения итоговой работы по предмету.

Итоговой работой по предмету для выпускников средней школы может служить:

- письменная проверочная работа или письменная проверочная работа с устной частью или с практической работой (эксперимент, исследование, опыт и т.п.),
- устные формы (итоговый зачет по билетам),
- часть портфолио (подборка работ, свидетельствующая о достижении всех требований к предметным результатам обучения).

Форма итоговой работы по предмету устанавливается решением педагогического совета по представлению методического объединения учителей.

Список нормативно-правовых актов

1. О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»: письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс : [сайт]. — Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_136984/ (02.09.18).
2. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 [Электронный ресурс] // Гарант [сайт]. — Режим доступа: <http://base.garant.ru/197127/> (02.09.18).
3. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 [Электронный ресурс] // Гарант [сайт]. — Режим доступа: <http://base.garant.ru/55170507/> (02.09.18).
4. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования: Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 [Электронный ресурс] // Гарант [сайт]. — Режим доступа: <http://base.garant.ru/70188902/> (02.09.18).
5. Примерная основная образовательная программа начального общего образования [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-2/> (03.09.18).
6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-osnovnogo-obshhego-obrazovaniya-3/> (03.09.18).
7. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-srednego-obshhego-obrazovaniya/> (03.09.18).
8. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования [Электронный ресурс] // Реестр примерных основных общеобразовательных программ : [сайт] / Министерство образования и науки Российской Федерации. — Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture/> (03.09.18).

Приложения

Приложение 1

Метапредметные результаты освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования

Перечень формируемых универсальных учебных действий обучающихся на уровне начального общего образования описан в п. 1.2.1 «Примерной основной образовательной программы начального общего образования» (одобрена решением ФУМО по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15).

Выпускник научится:	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
Регулятивные универсальные учебные действия	
<ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; – учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; – оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия; – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</i> – <i>преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i> – <i>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</i> – <i>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</i> – <i>осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</i> – <i>самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия</i>
Познавательные универсальные учебные действия	
<ul style="list-style-type: none"> – осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;</i>

<p>информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; – использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – строить сообщения в устной и письменной форме; – ориентироваться на разнообразие способов решения задач; – основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь, текстов); – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; – осуществлять синтез как составление целого из частей; – проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям; – устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; – строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; – обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи; – осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; – устанавливать аналогии; – владеть рядом общих приёмов решения задач 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;</i> – <i>создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</i> – <i>осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;</i> – <i>осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</i> – <i>осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;</i> – <i>осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</i> – <i>строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</i> – <i>произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач</i>
Коммуникативные универсальные учебные действия	
<ul style="list-style-type: none"> – адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i> – <i>учитывать разные мнения и</i>

<p>используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; – формулировать собственное мнение и позицию; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; – строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; – задавать вопросы; – контролировать действия партнёра; – использовать речь для регуляции своего действия; – адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи 	<p><i>интересы и обосновывать собственную позицию;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i> – <i>аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</i> – <i>продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;</i> – <i>с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</i> – <i>задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</i> – <i>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</i> – <i>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности</i>
--	---

Перечень результатов работы обучающихся с текстом на уровне начального общего образования описан в п. 1.2.1.1 «Примерной основной образовательной программы начального общего образования» (одобрена решением ФУМО по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15).

Выпускник научится:	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
<p>Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного</p> <ul style="list-style-type: none"> – находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде; 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>использовать формальные элементы</i>

<ul style="list-style-type: none"> – определять тему и главную мысль текста; – делить тексты на смысловые части, составлять план текста; – вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию; – сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2-3 существенных признака; – понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов); – понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы; – понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нём информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста; – использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения; – ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках 	<p><i>текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>работать с несколькими источниками информации;</i> – <i>сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников</i>
<p>Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно; – соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую; – формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод; – сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию; – составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования;</i> – <i>составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном</i>
<p>Работа с текстом: оценка информации</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте; – оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте; – на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>сопоставлять различные точки зрения;</i> – <i>соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;</i> – <i>в процессе работы с одним или несколькими</i>

<p>прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов; – участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста</p>	<p><i>источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию</i></p>
--	--

Перечень формируемых результатов ИКТ-компетентности обучающихся на уровне начального общего образования описан в п. 1.2.1.2 «Примерной основной образовательной программы начального общего образования» (одобре- на решением ФУМО по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15).

Выпускник научится:	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером	
<ul style="list-style-type: none"> – использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (минизарядку); – организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере 	
Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изобра- жения, цифровых данных	
<ul style="list-style-type: none"> – вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов; – рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете; – сканировать рисунки и тексты 	<p><i>- использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке</i></p>
Обработка и поиск информации	
<ul style="list-style-type: none"> – подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты); – описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ; – собирать числовые данные в естественнонаучных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчи- ки, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей; – редактировать тексты, последовательность изображе- ний, слайды в соответствии с коммуникативной или учеб- ной задачей, включая редактирование текста, цепочек изоб- 	<p><i>- научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию;</i></p> <p><i>- критически относиться к информации и к</i></p>

<p>ражений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;</p> <ul style="list-style-type: none"> – пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста; – искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок); – заполнять учебные базы данных 	<p><i>выбору источника информации</i></p>
<p>Создание, представление и передача сообщений</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их; – создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста; – готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации; – создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.; – создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация); – размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации; – пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>представлять данные;</i> – <i>создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель»</i>
<p>Планирование деятельности, управление и организация</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов); – определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения; – планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования;</i> – <i>моделировать объекты и процессы реального мира</i>

**Планируемые предметные результаты освоения обучающимися
учебной программы «Физическая культура» на уровне
начального общего образования**

Планируемые предметные результаты освоения обучающимися учебной программы «Физическая культура» на уровне начального общего образования описаны в п. 1.2.11 «Примерной основной образовательной программы начального общего образования» (одобрена решением ФУМО по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15).

Данные результаты относятся к обучающимся, не имеющим противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке.

Выпускник научится:	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
Знания о физической культуре	
<ul style="list-style-type: none"> – ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; – раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; – ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; – характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе) 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i> – <i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности</i>

Способы физкультурной деятельности	
<ul style="list-style-type: none"> – отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; – организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; – измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей 	<ul style="list-style-type: none"> – вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; – целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; – выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах
Физическое совершенствование	
<ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); – выполнять организующие строевые команды и приёмы; – выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); – выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> – сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; – выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; – играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; – плавать, в том числе спортивными способами; – выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

Метапредметные результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования

Перечень формируемых метапредметных результатов на уровне основного общего образования описан в п. 1.2.4 «Примерной основной образовательной программы основного общего образования» (одобрена решением ФУМО по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15).

Результат	Обучающийся сможет
Межпредметные понятия	
Основы читательской компетенции	<ul style="list-style-type: none"> - овладеть чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего»
Навыки работы с информацией	<ul style="list-style-type: none"> - работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе: - систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах; - выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов); - заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты
Опыт проектной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеть умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости; - получить возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения

Регулятивные универсальные учебные действия

<p>Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов
<p>Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определять необходимые действия(е) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; - описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию
<p>Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; - систематизировать (в том числе выбирать

<p>результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией</p>	<p>приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно
<p>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи; - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов
<p>Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; - соотносить реальные и планируемые резуль-

	<p>таты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; - ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; - демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности)
Познавательные универсальные учебные действия	
<p>Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; - выделять явление из общего ряда других явлений; - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и при-

	<p>менять способ проверки достоверности информации;</p> <p>вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ; - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными
<p>Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обозначать символом и знаком предмет и/или явление; - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; - создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; - строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения; - создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией; - преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область; - переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот; - строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; - строить доказательство: прямое, косвенное, от противного; - анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исслед-

	дования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата
Смысловое чтение	<ul style="list-style-type: none"> - находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); - ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; - резюмировать главную идею текста; - преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction); - критически оценивать содержание и форму текста
Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации	<ul style="list-style-type: none"> - определять свое отношение к природной среде; анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов; - проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций; - прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; - распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; - выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы
Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем	<ul style="list-style-type: none"> - определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; - формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; - соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью
Коммуникативные универсальные учебные действия	
Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и	<ul style="list-style-type: none"> - определять возможные роли в совместной деятельности; - играть определенную роль в совместной деятельности; - принимать позицию собеседника, понимая

<p>разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение</p>	<p>позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; - корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); - критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; - предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; - выделять общую точку зрения в дискуссии; - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; - организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); - устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога
<p>Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); - представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности; - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; - создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

	<ul style="list-style-type: none"> - использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления; - использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя; - делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его
<p>Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; - выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи; - использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.; - использовать информацию с учетом этических и правовых норм; - создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности

Планируемые предметные результаты освоения обучающимися учебной программы «Физическая культура» на уровне основного общего образования

Планируемые предметные результаты освоения обучающимися учебной программы «Физическая культура» на уровне основного общего образования описаны в п. 1.2.5.16 «Примерной основной образовательной программы основного общего образования» (одобрена решением ФУМО по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15).

Выпускник научится:	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
<ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, по- 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их

вышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем

Метапредметные результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования

Перечень формируемых метапредметных результатов на уровне среднего общего образования описан в п. 1.2.2 «Примерной основной образовательной программы среднего общего образования» (одобрена решением ФУМО по общему образованию, протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).

Метапредметные результаты	Выпускник научится
Регулятивные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью
Познавательные универсальные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> - искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; - критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; - использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; - находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять це-

	<p>ленаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности
<p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и с взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; - распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений

**Планируемые предметные результаты освоения обучающимися
учебной программы «Физическая культура» на уровне
среднего общего образования**

Планируемые предметные результаты освоения обучающимися учебной программы «Физическая культура» на уровне среднего общего образования описаны в п. 1.2.5.16 «Примерной основной образовательной программы среднего общего образования» (одобрена решением ФУМО по общему образованию, протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).

Выпускник на базовом уровне научится:	<i>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</i>
<ul style="list-style-type: none"> - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физ. воспитания; - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - практически использовать приемы самомассажа и релаксации; - практически использовать приемы защиты и самообороны; - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний ВФСК «ГТО» 	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»; - осуществлять судейство в избранном виде спорта; - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

Учебное издание

Физическая культура и спорт

**Александр Павлович Щербак
Андрей Николаевич Беляев
Татьяна Николаевна Филиппова**

**Оценка результатов освоения
программы учебного предмета
«Физическая культура»**

Методические рекомендации

Редактор О. А. Шихранова
Компьютерная верстка О. Л. Чистяковой
Подписано в печать 18.12.2018
Объем 4,9 п.л., 3,9 уч.-изд. л.
Заказ 44

Издательский центр
ГАУ ДПО ЯО ИРО
150014, г. Ярославль,
ул. Богдановича, 16
Тел. (4852) 21–94–25
E-mail: rio@iro.yar.ru