**Лист оценки предметных результатов**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ученика  Умения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Знания о физической культуре*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Базовый уровень** (выпускник научился) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Ориентируется в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризует роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, заня­тий спортом для укрепления здоровья, развития основных сис­тем организма |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Раскрывает на примерах (из истории или из личного опы­та) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Ориентируется в понятии «физическая подготовка», характеризует основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различает их между собой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Организует места занятий физическими упражнения­ми и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Повышенный уровень** (выпускник получил возможность и научился) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Выявляет связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Характеризует роль и значение режима дня в сохра­нении и укреплении здоровья |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Планирует и корректирует режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Способы физкультурной деятельности*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Базовый уровень** (выпускник научился) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Отбирает и выполняет комплексы упражнений для утрен­ней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Организовывает и проводит подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в по­мещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдает пра­вила взаимодействия с игроками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Измеряет показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносли­вость, гибкость), ведет систематические наблюдения за их дина­микой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Повышенный уровень** (выпускник получил возможность и научился) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Ведет 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Целенаправленно отбирает физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Выполняет простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Физическое совершенствование*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Базовый уровень** (выпускник научился) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Выполняет упражнения по коррекции и профилактике на­рушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкос­ти); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Оценивает величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Выполняет тестовые упражнения для оценки динамики ин­дивидуального развития основных физических качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Выполняет организующие строевые команды и приемы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Выполняет акробатические упражнения: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - кувырки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - стойки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - перекаты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Выполняет гимнастические упражнения на спортивных снарядах: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - перекладина |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - брусья |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - гимнастическое бревно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Выполняет легкоатлетические упражнения: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - прыжки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - метания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - броски мяча разного веса |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Выполняет игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Повышенный уровень** (выпускник получил возможность и научился) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Сохраняет правильную осанку, оптимальное телосложение |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Выполняет эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Играет в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Плавает, в том числе спортивными способами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Выполняет передвижения на лыжах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

0 б. – не научился (не проявил данное умение)

1 б. – частично научился (допускаются ошибки при демонстрации умений)

2 б. – в полной мере научился (ярко демонстрирует в работе данное умение.