

**Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов
их формирования и способов оценки
Физическая культура, вариант №2**

Этап формирования	Список итоговых планируемых результатов	Способ оценки, тип контроля
1 класс	приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;	Текущий - устный ответ
	соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;	Текущий - устный ответ
	выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;	Текущий – демонстрация упражнения
	анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;	Текущий - устный ответ, демонстрация упражнения
	демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;	Текущий - демонстрация упражнения
	демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;	Текущий - демонстрация упражнения
	передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);	Текущий - демонстрация упражнения
	играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.	Текущий - демонстрация упражнения
2 класс	демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;	Текущий - устный ответ, демонстрация упражнения
	измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;	Текущий - устный ответ, демонстрация упражнения, тестирование, наблюдение
	выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;	Текущий - демонстрация упражнения
	демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;	Текущий - демонстрация упражнения
	выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;	Текущий - демонстрация упражнения
	передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;	Текущий, тематический - демонстрация упражнения
	организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;	Текущий - демонстрация упражнения
	выполнять упражнения на развитие физических качеств.	Текущий, тематический, промежуточный - демонстрация упражнения
3 класс	соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;	Текущий - устный ответ
	демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной	Текущий - устный ответ, демонстрация упражнения

	направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;	
	измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;	Текущий - устный ответ, наблюдение
	выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;	Текущий - устный ответ, демонстрация упражнения
	выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;	Текущий - демонстрация упражнения
	выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;	Текущий - устный ответ, демонстрация упражнения
	передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;	Текущий - демонстрация упражнения
	демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;	Текущий - демонстрация упражнения
	демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;	Текущий - устный ответ, демонстрация упражнения
	выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;	Текущий - демонстрация упражнения
	передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;	Текущий, тематический - демонстрация упражнения
	выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);	Текущий, тематический - демонстрация упражнения
	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.	Текущий, тематический, промежуточный - демонстрация упражнения
4 класс	объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;	Текущий - устный ответ
	осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;	Текущий - устный ответ, наблюдение
	приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;	Текущий - устный ответ, наблюдение, демонстрация упражнения
	приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;	Текущий - устный ответ, наблюдение
	проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;	Текущий - устный ответ, наблюдение
	демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);	Текущий, тематический - демонстрация упражнения
	демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;	Текущий, тематический - демонстрация упражнения
	демонстрировать движения танца «Летка-енка» в	Текущий, тематический -

	групповом исполнении под музыкальное сопровождение;	демонстрация упражнения
	выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;	Текущий, тематический - демонстрация упражнения
	выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;	Текущий, тематический - демонстрация упражнения
	демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);	Текущий- устный ответ Текущий, тематический - демонстрация упражнения(при наличие бассейна)
	выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;	Текущий, тематический, промежуточный - демонстрация упражнения
	выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.	Текущий, тематический, промежуточный - демонстрация упражнения