

Особенности оценки предметных результатов по учебному предмету

«Физическая культура»

10 класс

Планируемые результаты

Список планируемых результатов	Этап формирования	Способ оценки текущая (тематическая), устно (письменно, практика)
характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.	в течение учебного года	устно
проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;	в течение учебного года	практика
планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность	в течение учебного года	практика

тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.		
выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.	в течение учебного года	практика
демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);	в течение учебного года, по разделам, по темам	практика
демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.	в течение учебного года, по разделам, по темам	практика

Требования к выставлению отметок за промежуточную аттестацию.

Промежуточная аттестация по итогам четверти проводится без прекращения учебного процесса и предусматривает следующее: среднее арифметическое текущих четвертных отметок с соблюдением правил математического округления.

Промежуточная аттестация по итогам учебного года проводится без прекращения учебного процесса и предусматривает следующее: среднее арифметическое четвертных отметок и отметки за годовую контрольную работы с соблюдением правил математического округления.

Особенности оценки предметных результатов по учебному предмету

«Физическая культура»

11 класс

Планируемые результаты

Список планируемых результатов	Этап формирования	Способ оценки текущая (тематическая), устно (письменно, практика)
характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи	в течение учебного года	устно
планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок	в течение учебного года	практика
проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.	в течение учебного года	практика
выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и	в течение учебного года	практика

