

**Система оценки достижений планируемых результатов освоения основной образовательной программы по физической культуре среднего общего образования (10-11 класс)**

**Особенности оценки предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» 10 класс**

<b>К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:</b>	<b>Способ оценки</b>
<p>характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества</p>	<p>Устная проверка</p>
<p>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</p>	<p>Тестирование</p>
<p>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</p>	<p>Устная проверка</p>
<p>проектировать досуговую деятельность с включением в</p>	<p>Практическая работа</p>
<p>её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований</p>	

<p>контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности</p>	<p>Устная проверка</p>
<p>планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»</p>	<p>Практическая работа</p>
<p>выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий</p>	<p>Практическая работа</p>
<p>выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании</p>	<p>Проверочная работа</p>
<p>выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки</p>	<p>Практическая работа</p>
<p>демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и</p>	<p>Практическая работа</p>
<p>соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол)</p>	

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»	Тестирование
--	--------------

### 11 класс

<b>К концу обучения в 11 классе обучающийся научится:</b>	<b>Способ оценки</b>
характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой	Устная проверка
положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия	Тестирование
выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи	Устная проверка
планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов	Устная проверка
организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью	Практическая работа
восстановления организма после умственных и физических нагрузок	

<p>проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях</p>	<p>Практическая работа</p>
<p>выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий</p>	<p>Практическая работа</p>
<p>выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании</p>	<p>Проверочная работа</p>
<p>демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром</p>	<p>Практическая работа</p>
<p>демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол)</p>	<p>Практическая работа</p>
<p>выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»</p>	<p>Тестирование</p>

**Для устных ответов определяются следующие критерии отметок**

<i>Уровни усвоения</i>	<i>Отметка по пятибалльной шкале</i>	<i>Показатели выполнения</i>
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

**Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок**

<i>Уровни усвоения</i>	<i>Отметка по пятибалльной шкале</i>	<i>Показатели выполнения</i>
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность
		движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать

Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок**

<i>Уровни усвоения</i>	<i>Отметка по пятибалльной шкале</i>	<i>Показатели выполнения</i>
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.