

**Список итоговых планируемых результатов  
с указанием этапов их формирования и способов оценки по учебному предмету  
«Физическая культура»**

<b>Этап формирования: 10 класс Список итоговых планируемых результатов</b>	<b>Способ оценки</b>
<b>Раздел «Знания о физической культуре»:</b> характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества.	Устный ответ
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;	Устный ответ
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.	Устный ответ
<b>Раздел «Организация самостоятельных занятий»:</b> проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;	Демонстрация упражнений
контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;	Демонстрация упражнений Тестирование
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».	Демонстрация упражнений Тестирование
<b>Раздел «Физическое совершенствование»:</b> выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	Устный ответ Демонстрация упражнений
выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;	Устный ответ Демонстрация упражнений Самооценка
выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;	Демонстрация упражнений

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);	Демонстрация упражнений Тестирование
демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».	Демонстрация упражнений Тестирование
<b>Этап формирования: 11 класс</b> <b>Список итоговых планируемых результатов</b>	
<b>Раздел «Знания о физической культуре»:</b> характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;	Устный ответ
положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;	Устный ответ
выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.	Устный ответ Наблюдение
<b>Раздел «Организация самостоятельных занятий»:</b> планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;	Устный ответ Наблюдение
организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;	Устный ответ
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.	Демонстрация упражнений Самостоятельная работа
<b>Раздел «Физическое совершенствование»:</b> выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	Устный ответ Демонстрация упражнений
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;	Устный ответ Демонстрация упражнений Самооценка
демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;	Демонстрация упражнений
демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);	Демонстрация упражнений

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»	Демонстрация упражнений Тестирование
---	---

## 2. Требования к выставлению отметок за промежуточную аттестацию.

Критерии оценки по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценку подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Критерии оценки успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

При оценке знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, умение аргументировать свой ответ, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>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.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

### III. Владение способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>обучающийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход</p>	<p>обучающийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств;</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

выполнения деятельности и оценивать итоги	- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
---	--	--	--

#### IV. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом

преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценивание тестовых работ обучающихся осуществляется в зависимости от процентного соотношения выполненных заданий. Оценивается работа следующим образом:

90-100% выполненных заданий оценка «5»

70-89% оценка «4»

50-69% оценка «3» «2» - 40 - 49 %; «1» - менее 40 %.

Учебные нормативы по физкультуре. 10класс

Контрольные упражнения обучающиеся	ПОКАЗАТЕЛИ				
	юноши				
Оценка	“5”	“4”	“3”	“2”	“1”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,0 и меньше	9,1-10,2	10,3-11,0	11,1-11,4	11,5 и больше
Бег 30 м, секунд	4,4 и меньше	4,5-4,8	4,9-5,0	5,1	5,2 и больше
Бег 1000 м, мин	3,45 и меньше	3,46-4,30	4,31-5,11	5,12-5,35	5,36 и больше
Прыжки в длину с места	228 и больше	210-227	195-210	186-194	185 и меньше
Подтягивание на высокой перекладине	12 и больше	10-11	8-9	7	6 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре	33 и больше	27-32	23-26	21-22	20 и меньше
Бег на лыжах 3 км, мин	14,5 и меньше	14,6-15,5	15,6-16,5	16,6-17,0	17,1 и больше

Контрольные упражнения обучающиеся	ПОКАЗАТЕЛИ				
	девушки				
Оценка	“5”	“4”	“3”	“2”	“1”
Челночный бег 4х9 м, сек	8,8 и меньше	8,9-10,0	10,1-11,0	11,1-11,6	11,7 и больше
Бег 30 м, секунд	4,8 и меньше	4,9-5,3	5,4-5,6	5,7-6,0	6,1 и больше
Бег 1000 м, мин	4,33 и меньше	4,34-5,38	5,39-6,0	6,01-6,22	6,23 и больше
Прыжки в длину с места	198 и больше	178-197	167-177	160-166	159 и меньше
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	24 и больше	20-23	17-19	15-16	14 и меньше
Бег на лыжах 3 км, мин	17,00 и меньше	17,01-20,00	20,01-21,30	21,31-23,00	23,01 и больше

11класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ				
	юноши				
Оценка	“5”	“4”	“3”	“2”	“1”
Челночный бег 4х9 м, сек	8,8 и меньше	8,9-10,0	10,1-10,6	10,7-11,2	11,3 и больше
Бег 30 м, секунд	4,2 и меньше	4,3-4,6	4,7-4,8	4,9	5,0 и больше
Бег 1000 м, мин	3,30 и меньше	3,31-4,36	4,37-5,0	5,01-5,20	5,21 и больше
Прыжки в длину с места	242 и больше	225-241	211-224	203-217	202 и меньше
Подтягивание на высокой перекладине	13 и больше	11-12	9-10	7-8	6 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре	34 и больше	28-33	25-27	22-24	21 и меньше
Бег на лыжах 3 км, мин	14,3 и меньше	14,4-15,5	15,6-16,1	16,2-16,8	16,9 и больше

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ				
	девушки				
Оценка	“5”	“4”	“3”	“2”	“1”
Челночный бег 4х9 м, сек	8,7 и меньше	8,8-9,5	9,6-10,6	10,7-11,5	11,6 и больше
Бег 30 м, секунд	4,7 и меньше	4,8-5,1	5,2-5,6	5,7-5,9	6,0 и больше
Бег 1000 м, мин	4,16 и меньше	4,17-5,21	5,22-5,43	5,44-6,05	6,06 и больше
Прыжки в длину с места	208 и больше	185-207	171-184	164-178	163 и меньше
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	26 и больше	21-25	18-20	15-17	14 и меньше
Бег на лыжах 3 км, мин	16,45 и меньше	16,46-18,45	18,46-20,45	20,46-21,45	21,46 и больше

### 3. График контрольных мероприятий

Контрольное мероприятие	Тип контроля	Срок проведения	Классы
Проверка домашнего задания	Текущий	На каждом уроке	5-9
Письменный контроль	Тематический	По итогам освоения раздела	5-9
Тестирование	Тематический	По итогам освоения темы	5-9
Устный опрос	Тематический	По итогам освоения темы	5-9
Контрольная работа	Итоговый	По итогам освоения темы	5-9

