

СПИСОК

итоговых планируемых результатов 10-11 классы

№ п/п	Планируемые результаты	Этапы их формирования	Способы оценки
К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре			
<i>Раздел «Знания о физической культуре»:</i>			
	- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	10 класс	тест
	- 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;		тест
	- 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.		тест
<i>Раздел «Организация самостоятельных занятий»:</i>			
	- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;		выполнение физических упражнений
	- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;		выполнение физических упражнений

	- 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».		выполнение физических упражнений
--	---	--	----------------------------------

Раздел «Физическое совершенствование»:

	- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;		оценка техники двигательных действий; выполнение физических 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;		оценка техники двигательных действий; выполнение физических упражнений;
	- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;		оценка техники двигательных действий; выполнение физических 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);		оценка техники двигательных действий; выполнение физических упражнений
	- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».		выполнение нормативов по физической культуре; выполнение физических упражнений

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

	- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;	11 класс	тест
	- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и		тест

	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.		тест

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

	- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;		выполнение физических упражнений
	- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;		контрольная работа
	- 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.		выполнение физических упражнений

Раздел «Физическое совершенствование»:

	- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;		оценка техники двигательных действий; выполнение физических 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;		оценка техники двигательных действий; выполнение физических упражнений;
	- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;		оценка техники двигательных действий; выполнение физических упражнений

	- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);		оценка техники двигательных действий; выполнение физических упражнений
	- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».		выполнение нормативов по физической культуре; выполнение физических упражнений