

Обязательный зачет в 4-х классах
Оценивание выполнения испытаний.

Выставление отметки обязательного зачета в 4-х классах.

Обучающийся должен набрать за все виды технической подготовки (по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике с основами акробатики):

- 25 - 20 баллов - «отлично»,
- 19 - 15 баллов - «хорошо»,
- 14 - 12 баллов - «удовлетворительно»,
- 11 и ниже баллов - «неудовлетворительно».

В программе обязательного зачета по предмету «Физическая культура» для обучающихся 4-х классов:

- определение сформированности основ технических умений и навыков в легкой атлетике, баскетболе, гимнастике с основами акробатики.

Тест 1.

«Комбинированное выполнение специально-беговых упражнений».

Назначение: оценка освоения навыков бега.

Оборудование: 4 фишки; свисток.

Процедура: тест выполняется на волейбольной площадке, по углам которой расположены 4 фишки. По сигналу обучающийся выполняет бег с высоким подниманием бедра от первой фишки до второй (15-16 м); от второй фишки до третьей бег с захлестыванием голени назад (9-10 м); от третьей до четвертой фишки - прыжки в шаге (16-18м); от четвертой до пятой фишки бег приставными прыжками: 3 правым боком, поворот, 3 левым боком (9-10 м).

Дается одна попытка.

Отметка выставляется по окончании задания.

«Отлично» - обучающийся выполняет задание на передней части стопы. При беге с высоким подниманием бедра, прыжках в шаге опорная нога выпрямлена в коленном суставе; маховая нога согнута, бедро параллельно опоре. При беге с захлестыванием голени опорная нога выпрямлена, маховая - активно сгибается, пятка двигается под ягодицу, подошва ноги - вверх. При передвижении правым и левым боком прыжки примерно одной длины с активным отталкиванием вверх-вперед. Во всех упражнениях руки согнуты в локтевых суставах. В беге с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, прыжках в шаге руки двигаются как при беге - в передне-заднем направлении в перекрестной координации. В беге приставными прыжками руки двигаются «на взлет», вперед-вверх одновременно с отталкиванием. Положение туловища составляет беговой наклон 85 градусов.

«Хорошо» - обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками. Нарушается ритм движения. При прыжках в шаге носок оттянут, не «взят на себя». Руки немного согнуты. Незначительное отклонение туловища, недостаточная работа рук в переднее - заднем направлении (работа поперек туловища).

«Удовлетворительно» - обучающийся выполняет задание с большим количеством ошибок. Не во всех упражнениях удерживается на передней части стопы. В беге с высоким подниманием бедра, в прыжках в шаге опорная нога полностью не выпрямляется. В беге с захлестыванием голени не до конца сгибает маховую в коленном суставе. Руки в упражнениях почти выпрямлены или согнуты, но прижаты к туловищу. Положение туловища с большим отклонением от вертикали.

«Неудовлетворительно» - обучающийся выполняет задание с грубыми ошибками: передвигается с пяток, опорную ногу не выпрямляет в коленном суставе. Упражнение выполняется на согнутых ногах. Движение рук и ног не согласовано. Положение туловища отклонено сильно назад или наклонено сильно вперед. В беге с высоким

подниманием бедра, прыжках в шаге бедро маховой ноги не удерживается в параллельном опоре положении. В беге с захлестыванием голени маховая нога мало сгибается в коленном суставе. Руки выпрямлены. Положение головы неестественное: либо очень низко опущен подбородок – ученик смотрит вниз, либо очень высоко поднят – голова наклонена назад.

Тест 2.

«Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Назначение: оценка освоения навыков прыжков в длину с разбега.

Оборудование: 3 гимнастических мата;

Процедура: обучающийся самостоятельно отмеряет разбег. С 6-8 беговых шагов (средний разбег) обучающийся выполняет прыжок в длину способом «согнув ноги». Дается три попытки.

Оценка. Каждая попытка оценивается. Из трех отметок в зачет идет средняя.

«Отлично» - обучающийся уверенно выполняет разбег с 6 или 8 шагов. В разбеге удерживается на передней части стопы, скорость набирается плавно к месту отталкивания. Движение рук согласованно с движением ног, Отталкивание выполняется вперед-вверх. В фазе полета двигательные действия обучающегося обеспечивают равновесие тела и далекое «выбрасывание» ног при приземлении.

«Хорошо» - обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками. Не согласованная работа рук и ног, чрезмерно высокое поднимание рук при отталкивании. Маховое движение выполняется скованно, закрепощено.

«Удовлетворительно» - обучающийся выполняет задание с большим количеством ошибок. Не может правильно выполнить разбег с 6-8 беговых шагов: шаги либо растягивает, либо укорачивает; не согласованно работают руки и ноги, выполняет бег с пяток. Отталкивание производит под очень низким углом. Приземляется на выпрямленные ноги.

«Неудовлетворительно» - обучающийся не может выполнить прыжок в длину способом «согнув ноги» с 6-8 беговых шагов.

Тест 3.

«Метание теннисного мяча с места в стену, из положения стоя боком в направлении метания с расстояния 6 м».

Назначение: оценка овладения навыками метания малого мяча.

Оборудование: теннисные мячи - 3 штуки, фишки - 2 штуки, мел.

Процедура: отмерить 6 м от стены. Мелом прочертить линию, поставить ограничения (фишки) по ширине для метания - 10 м. Из и. п. - стоя боком в направлении метания выполнить бросок теннисного мяча в стену. Бросок выполнять в полную силу так, чтобы мяч после отскока летел как можно дальше. Дается три попытки.

Оценка. Каждая попытка оценивается. Из трех отметок в зачет идет средняя («5»; «4»; «3»). При двух одинаковых отметках в зачет идет одна из них («5»; «3»; «3»).

«Отлично» - обучающийся правильно выполняет исходное положение, оставляя себе место до линии для остановки после броска. Движение начинается с ног, последовательно включаются все звенья тела, заканчивается броском метаемой руки. Обучающийся активно выполняет положение «захвата снаряда», метаемая рука двигается над плечом. Левая рука находится перед грудью, в согнутом положении, бросок заканчивается мощным движением – «рывком» - о чем свидетельствует хороший отскок от стены (примерно в линию, где стоит обучающийся, и дальше). Обучающийся после броска не наступает на линию выброса снаряда.

«Хорошо» - обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками: напряженное держание мяча, закрепощенность метаемой руки; ранний поворот оси плеч при захвате снаряда, раннее движение туловищем вперед.

«Удовлетворительно» - обучающийся выполняет бросок сбоку из-за раннего движения метаемой руки. Бросок выполняется только одной рукой. Обучающийся не

умеет разгонять снаряд, прикладывая к нему силу, что отражается в слабом отскоке. Левая рука не участвует в процессе метания.

«Неудовлетворительно» - обучающийся наступает или заступает за линию выброса снаряда во время или после броска. Принимает и. п. - стоя на выпрямленных ногах, метаящую руку не выпрямляет или очень низко опускает. Не может выполнить положение «захвата» снаряда. Мяч не долетает до стены.

Тест 4.

Диагностика технической подготовленности обучающихся 4-х классов по спортивным играм (баскетбол).

Общие требования к оценке технической подготовленности школьников.

Оборудование: упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол, мяч баскетбольный, фишки - ориентиры.

Выполнение и содержание тестового упражнения («владение мячом»).

Испытуемый находится за лицевой линией с мячом в руках (с левой стороны от щита) лицом к средней линии.

В беге выполняет ведение мяча правой рукой по прямой до средней линии. Выполнив остановку, продолжает ведение шагом правой рукой до игрока № 1 (на штрафной линии). Находясь на расстоянии 2-х метров от него, передает мяч, ускоряется, получает обратную передачу, останавливается в ограниченной зоне с правой стороны от щита, выполняет удар в щит, ловит мяч и с ведением правой рукой движется к фишкам (5 штук, расположенных на одной линии вдоль боковой на расстоянии 2 м друг от друга) и, выполняя «змейку», обводит фишки то левой, то правой рукой. Двигаясь по прямой с ведением правой рукой, пересекает лицевую линию. Упражнение считается законченным.

Оценка выполнения технических элементов владения мячом:

Ведение мяча:

«Отлично» - нет потери мяча, осуществляется постоянный контроль мяча.

«Хорошо» - мяч поднимается до уровня груди и выше.

«Удовлетворительно» - «хлопанье» по мячу кистью, мяч постоянно отстает от игрока (в движении).

«Неудовлетворительно» - мяч поднимается до уровня груди и выше, кистью хлопанье по мячу, мяч постоянно отстает от игрока (в движении), постоянно взгляд на мяч.

Передача двумя руками:

«Отлично» - нет потери мяча и замечаний, указанных ниже,

«Хорошо» - отдергивание рук (положение рук прямо в сторону направления полета мяча),

«Удовлетворительно» - передача с большим усилием и искривлением туловища в момент передачи, потеря равновесия в момент замаха мяча.

«Неудовлетворительно» - передача с большим усилием и искривлением туловища в момент передачи, потеря равновесия в момент замаха мяча – отдергивание рук (положение рук прямо в сторону направления полета мяча) мяч летит неточно (с большим отклонением от игрока, получающего мяч).

Ловля мяча:

«Отлично» - нет потери мяча.

«Хорошо» - руки не вытянуты навстречу мячу.

«Удовлетворительно» - руки вытянуты навстречу мячу, кисти параллельно, при ловле мяч ударяется об грудь (кисти мяча не касаются, ловит мяч предплечьем - как вратарь).

«Неудовлетворительно» - руки не вытянуты навстречу мячу, кисти параллельно, при ловле мяч ударяется о грудь, потеря мяча.

Тест 5.

Организация и методика диагностики технической подготовленности по гимнастике с основами акробатики.

Опорный прыжок:

Содержание теста: опорный прыжок через козла в ширину, $h = 100$ см (мальчики и девочки).

Вскок в упор стоя на коленях, взмахом руками соскок прогнувшись.

Максимально возможная оценка - 10 баллов.

За выполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз прыжка, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитается сбавка согласно следующей классификации:

1. Грубые ошибки (влияющие на искажение техники) - от 0,5 б. до полной «стоимости» элемента:

- наскок на мост в не толчковую зону - 0,5 б.;
- отталкивание поочередной постановкой ног (если не предусмотрено техникой) - 0,5 - 0,7 б.;

- отсутствие замаха (если предусмотрено техникой) - 0,5 - 1,5 б.;

- положение туловища над снарядом - 0,7 - 1,0 б.;

- постановка и толчок руками - 0,5 б. – «невыполнение»;

- падение в приземлении - 0,7 б. - «невыполнение».

2. Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) - от 0,1 б. до 0,4 б.

- не оттянуты носки - 0,1 - 0,2 б.;

- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) - 0,2 - 0,3 б.;

- согнуты ноги - 0,3 - 0,4 б.;

- ошибки приземления - 0,1 - 0,4 б.

Гимнастика с элементами акробатики (мальчики и девочки):

И. п. – о. с.	
- стойка на носках, руки вверх – в стороны	0,5
- шаг правой (левой) равновесие (держат)	2,0
- приставляя ногу упор присев – кувырок назад в упор присев	0,5
- перекатом назад стойка на лопатках (держат)	2,0
- перекаат вперед в упор присев	1,0
- стойка руки в стороны, боковое равновесие	2,0
- основная стойка, шаг, наскок, прыжок с поворотом на 180 прыжок прогнувшись, руки вверх – в стороны	2,0

Максимально возможная оценка – 10 баллов. За невыполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз двигательного действия, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитается сбавка согласно следующей классификации:

1. Грубые ошибки (влияющие на искажение техники) - от 0,5 б. до полной «стоимости» элемента.

- выполнение в другом положении или другим способом - 0,5 б. - «невыполнение»;

- выполнение в неопределенном положении – «невыполнение».

2. Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) - 0,1 - 0,2 б.

- не оттянуты носки - 0,1 - 0,2 б.;

- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) - 0,2 - 0,3 б.;

- согнуты ноги - 0,3 - 0,4 б.;

Баллы, полученные в опорном прыжке и гимнастике с элементами акробатики, суммируются и переводятся в отметку:

20,0 - 16,0 баллов - «отлично»;

15,9 - 12,0 баллов - «хорошо»;

11,9 - 10,0 баллов - «удовлетворительно»;

Ниже 10 баллов - «неудовлетворительно».

