Оценочные материалы по физической культуре 5-9 класс

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов (двигательных тестов) по базовому и повышенному уровню.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Критерии оценки успеваемости учащихся.

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1. Знания о физической культуре. Полнота ответа, 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» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

1. Техника владения двигательными умениями и навыками.

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

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2»— двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

1. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий. Для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательного учреждения взяты тесты, разработанные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта и тесты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (Готов к труду и обороне ).

Уровень физической подготовленности обучающихся 5-9 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Класс | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий(3) | Средний (4) | Высокий (5) | Низкий(3) | Средний (4) | Высокий (5) |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 5 | 6.3 | 6.1-5.5 | 5.0 | 6.4 | 6.3-5.7 | 5.1 |
| 6 | 6.0 | 5.8-5.4 | 4.9 | 6.3 | 6.2-5.5 | 5.0 |
| 7 | 5.9 | 5.6-5.2 | 4.8 | 6.2 | 6.0-5.4 | 5.0 |
| 8 | 5.8 | 5.5-5.1 | 4.7 | 6.1 | 5.9-5.4 | 4.9 |
| 9 | 5.5 | 5.3-4.9 | 4.5 | 6.0 | 5.8-5.3 | 4.9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10м,с | 5 | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 | 10.1 | 9.7-9.3 | 8.9 |
| 6 | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.6-9.1 | 8.8 |
| 7 | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.5-9.0 | 8.7 |
| 8 | 9.0 | 8.7-8.3 | 8.0 | 9.9 | 9.4-9.0 | 8.6 |
| 9 | 8.6 | 8.4-8.0 | 7.7 | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 5 | 140 | 160-180 | 195 | 130 | 150-170 | 185 |
| 6 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| 7 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| 8 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 165-180 | 200 |
| 9 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег,м | 5 | 900 | 1000-1100 | 1300 | 700 | 850-100 | 1100 |
| 6 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| 7 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| 8 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| 9 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 5 | 2 | 6-8 | 10 | 4 | 8-10 | 15 |
| 6 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| 7 | 2 | 7-8 | 11 | 6 | 10-12 | 18 |
| 8 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| 9 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа, раз | 5 | 15 | 19 | 22 | 4 | 6 | 11 |
| 6 | 17 | 21 | 24 | 5 | 7 | 12 |
| 7 | 19 | 23 | 25 | 5 | 7 | 13 |
| 8 | 21 | 25 | 29 | 6 | 8 | 14 |
| 9 | 23 | 28 | 31 | 7 | 9 | 14 |

Методика выполнения нормативов-тестов.

*Подтягивание на высокой перекладине*.

Исходное положение – вис обычным хватом (сверху).

Согнуть руки, подбородок пересекает перекладину: голова, туловище, ноги сохраняют прямую линию. Разогнуть руки до полного выпрямления в локтевых суставах сохраняя прямую линию: голова, туловище, ноги.

Фиксируется правильное выполнение упражнения.

*Подъём туловища из положения лёжа на спине.*

Исходное положение – лёжа на спине, руки за голову, пальцы в «замок», локти касаются покрытия, ноги закреплены (можно держать друг другу). Поднять туловище до вертикального положения, локти над коленями.Вернуться в исходное положение, локтями коснуться покрытия. Фиксируется правильное выполнение упражнения.

*Челночный бег 3х10 м*

Челночный бег выполняется с высокого старта. «Кубик»- предмет

прямоугольной формы размером 60\*60\*100 мм.

«Кубик» лежит перед стартовой линией вдоль направления бега.

По команде «Марш» участник берёт один кубик и бежит 10 м, кладёт кубик за линию и возвращается за вторым. Берёт второй кубик, бежит к линии финиша и кладёт кубик за линию, время останавливается по моменту касания кубиком пол. Результат фиксируется с помощью секундомера.

*Ошибки:* - кубик брошен;

- касание рукой пол во время поворота;

- кубик положен на линию или лежит перед линией.

За каждую допущенную ошибку- штраф 0,3 сек.

*Прыжок в длину с места.*

Исходное положение - основная стойка на линии отталкивания.

Прыжок выполняется отталкиванием двумя ногами одновременно с махом рук вперёд-вверх. Результат фиксируется по точке касания поверхности любой частью тела, ближней к линии отталкивания. Каждому участнику даётся три попытки - лучшая в зачёт.

Ошибки:- приземление на одну ногу:

- заступ на линию отталкивания.

Шестиминутный бег.

Исходное положение – «Высокий старт» на линии.

Предварительно учащиеся класса делятся на две группы: первая группа выполняет бег шесть минут - вторая группа считает количество кругов (расстояния). После окончания шести минут группы учащихся меняются. Учитель физической культуры фиксирует время выполнения задания по секундомеру и каждую минуту информирует учащихся.