

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебному предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для обучающихся 1-4 классов

ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ УЧЕБНЫМ ПРЕДМЕТОМ

На уроках физической культуры формируем следующие компетенции: ключевые (формирование воли к победе), социальная (спортивные игры как средство развития социальной компетенции), познавательная, личностная, информационная, коммуникативная, самообразовательная, компетентное отношение к собственному здоровью; предметные: оздоровительно-адаптивная, организационная (режим дня), двигательно-кондиционная, двигательно-прикладная, спортивно-рекреативная.

Социальная компетенция:

- сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки;
- способность принимать собственные решения, стремиться к осознанию собственных потребностей и целей;
- социальная целостность, умение определить личностную роль в обществе;
- развитие личностных качеств, саморегулирование.

В игре физические, эмоциональные, умственные качества учащихся включаются в творческий процесс, при котором учащиеся вступают в социальное взаимодействие, а значит, должны обладать социальной компетенцией.

Основными критериями социальной компетенции учащихся, проявляемой (например) в спортивных играх, будут:

- Умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками;
- Готовность (то есть обладание кругом соответствующих умений) следовать правилам игры;
- Готовность (то есть обладание кругом соответствующих умений) систематически приобретать новые знания и умения и делиться ими с другими;
- Умение адекватно реагировать на мнения, позиции, отношения других членов команды;
- Умение понимать других игроков как выразителей интересов коллектива;
- Умение целенаправленно взаимодействовать с командой в ходе игры;
- Умение пользоваться невербальными, специфическими для данной игры, символами и знаками;
- Умение использовать своеобразность функций, закрепленных за игроком.

Познавательная компетенция:

- учебные достижения;
- интеллектуальные задания.

Личностная компетенция:

- развитие индивидуальных способностей и талантов;
- знание своих сильных и слабых сторон;
- способность к рефлексии;
- динамичность знаний.

Самообразовательная компетенция:

- способность к самообразованию, организации собственных приемов самообучения;
- ответственность за уровень личной самообразовательной деятельности;
- гибкость применения знаний, умений и навыков в условиях быстрых изменений;
- постоянный самоанализ, контроль своей деятельности.

Компетенция самоконтроля и индивидуального физического здоровья - особенности индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности; возможности их положительной коррекции посредством занятий физическими упражнениями;

- особенности организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями, их функциональную направленность и планирование;

- выполнять индивидуальные комплексы упражнений корригирующей направленности (в зависимости от физического развития) и лечебной физической культуры (в зависимости от показаний здоровья).

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- в организации и планировании содержания индивидуальных занятий физическими упражнениями (подбирать упражнения и их последовательность, осуществлять регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия, соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений).

Компетентное отношение к собственному здоровью:

- соматическое здоровье;
- клиническое здоровье;
- физическое здоровье.

Информационная компетенция.

При помощи реальных объектов (телевизор, магнитофон, телефон, факс, компьютер, принтер, модем, копир) и информационных технологий (аудио- и видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет) формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее. Эта компетенция обеспечивает навыки деятельности ученика с информацией, содержащейся в учебных предметах и образовательных областях, а также в окружающем мире.

Коммуникативная компетенция.

Включает знание необходимых языков, способов взаимодействия с окружающими и удаленными людьми и событиями, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе. Ученик должен уметь представить себя, написать письмо, анкету, заявление, задать вопрос, вести дискуссию, и др.

Адаптивная оздоровительно-образовательная среда - среда, организуемая в образовательных системах, предназначением которых признается как факт приоритета содействие образованию здоровой личности (а таковыми мы считаем специально организованные среды в детских оздоровительных лагерях, центрах и санаториях, обладающие тем потенциалом, который опосредованно способствует приобретению ребенком физических навыков, ощущений и в результате - компетентностей).

Содействие образованию здоровой личности понимается нами как:

- физическое оздоровление всего организма как базисная основа личностного развития ребенка;

- психическое оздоровление как компенсирующий процесс общего оздоровления личности, как баланс различных психических свойств и процессов (умение отдать и взять от другого, быть одному и быть среди людей, любовь к себе и любовь к другим и т.д.);

- психологическое оздоровление как "интеграл жизнеспособности" и человечности индивида, как самоцель человека и глобальная цель развития.

Оздоровительно-адаптивная компетенция

- особенности динамики работоспособности человека в дневном и недельном цикле, возможности ее оптимизации средствами физической культуры;

- факторы положительного влияния здорового образа жизни (режим дня, активный отдых, занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, отказ от вредных привычек и т.п.) на предупреждение раннего развития профессиональных заболеваний и старение организма, поддержание репродуктивной функции человека.

- выполнять комплексы упражнений производственной гимнастики (по выбору, при умственной или физической деятельности);

- выполнять комплексы аутогенной тренировки для снятия утомления и повышения работоспособности;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

Двигательно-прикладная компетенция - овладение способами и навыками прикладного характера, способствующие дальнейшей профессиональной деятельности (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний):

- выполнять передвижение по гимнастическому бревну с грузом на плечах, преодолевать препятствия способом перелезания, передвижения в висе и упоре на руках (юноши);

- выполнять самостоятельно составленную акробатическую комбинацию (девушки);

- выполнять тестовые задания на выявление индивидуального уровня физической подготовленности, демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

Спортивно-рекреативная компетенция связана с формированием физкультурно-спортивного стиля жизни и физкультурно-спортивных компетенций подрастающего поколения. Ее сущность заключается в опосредованном управлении физическим воспитанием детей и молодежи через построение и обогащение физкультурно-спортивной среды, создающей условия и предоставляющей возможности для саморазвития и самовыражения личности.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

	Виды заданий	Классы	Дата проведения
1.	Лёгкая атлетика	1-4	Сентябрь-Октябрь
2.	Гимнастика	1-4	Ноябрь-Декабрь
3.	Лыжная подготовка	1-4	Февраль -Март
4.	Лёгкая атлетика	1-4	Май

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (нормативы)

1 класс

Лёгкая атлетика

Контрольные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 м (сек)	5,6 и меньше	6,2-7,3	7,5 и больше	5,8 и меньше	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3*10м	9,9 и меньше	10,3-10,8	11,2	10,2 и меньше	10,6-11,3	11,7
Бег 1000 метров			без	учёта	времени	
Прыжок в длину с места	155	115-135	100	150	110-130	85
Метание малого мяча 150г (м)	8	4-7	Ближе 4	8	4-7	Ближе 4

Гимнастика

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	15 и более	8-14	Менее 8 раз	15 и более	8-14	Менее 8 раз
Подтягивание в висе (раз)	4	2-3	1	-	-	-
Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	12	4-8	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	8	5	8	5	4
Наклон вперёд из положения сидя (см)	9	3-5	1	12,5	6-9	2

Лыжная подготовка

Ходьба на лыжах 1 км.		без	учёта	времени		
-----------------------	--	-----	-------	---------	--	--

2 класс

Лёгкая атлетика

Контрольные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 м (сек)	5,4 и меньше	6,0-7,0	7,1 и больше	5,6 и меньше	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3*10м	9,1 и меньше	9,5-10,0	10,4	9,7 и меньше	10,1-10,7	11,2
Бег 1000 метров		без	учёта	времени		
Прыжок в длину с места	165	125-145	110	155	125-140	90
Метание малого мяча (м)	15	9-14	8	14	8-13	7

Гимнастика

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30	80	35	20
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	19 и более	13-18	Менее 12 раз	19 и более	13-18	Менее 12 раз
Подтягивание в висе (раз)	4	2-3	1	-	-	-
Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	14	6-10	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	11	8	6	9	5	4
Наклон вперёд из положения сидя (см)	7,5	3-5	1	11,5	5-8	2

Лыжная подготовка

Ходьба на лыжах 1 км.		без	учёта	времени		
-----------------------	--	-----	-------	---------	--	--

3 класс**Лёгкая атлетика**

Контрольные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	Высокий "5"	Средний "4"	Низкий "3"	Высокий "5"	Средний "4"	Низкий "3"
Бег 30 м (сек)	5,1 и меньше	5,7-6,7	6,8 и больше	5,3 и меньше	6,0-6,9	7,0
Бег 60 м (сек)	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
Челночный бег 3*10м	8,8 и меньше	9,3-9,9	10,2	9,3 и меньше	10,3-9,7	10,8
Бег 1000 метров		без	учёта	времени		
Прыжок в длину с места	175	130-150	120	160	135-150	110
Метание малого мяча (м)	18	15	12	15	12	10

Гимнастика

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	70	60	90	80	70
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	21 и более	16-20	Менее 15 раз	20 и более	14-19	Менее 13 раз
Подтягивание в висе (раз)	4	2-3	1	-	-	-
Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	14	6-10	3
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	15	10	6	10	7	5
Наклон вперёд из положения сидя (см)	7,5	3-5	1	11,5	5-8	2

-

Лыжная подготовка						
Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.45	8.15	7.30	8.20	8.40

4 класс

Лёгкая атлетика

Контрольные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	Высокий "5"	Средний "4"	Низкий "3"	Высокий "5"	Средний "4"	Низкий "3"
Бег 30 м (сек)	5,0 и меньше	5,7-6,5	6,6 и больше	5,2 и меньше	6,0-6,5	6,6
Челночный бег 3*10м	8,8 и меньше	9,3-9,9	10,2	9,3 и меньше	10,3-9,7	10,8
Бег 1000 метров (мин)	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	185	140-160	130	170	140-155	120
Метание малого мяча (м)	21	18	15	18	15	12

Гимнастика

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70	100	90	80
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	21 и более	16-28	Менее 12 раз	19 и более	13-28	Менее 12 раз
Подтягивание в висе (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	15	9	7
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	16	11	7	11	8	5
Наклон вперёд из положения сидя (см)	8	3-5	2	12	5-8	3

Лыжная подготовка

Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.45	8.15	7.30	8.20	8.40
-----------------------	------	------	------	------	------	------

ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. Преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. Челночный бег 3х10м. На полу спортивного зала на расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» участник бежит до финишной линии, касается линии любой частью тела, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша. Участники стартуют по 2 человека. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы.

2. Подтягивание на перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 3) разновременное сгибание рук.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Разрешается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. Сходного положения;
- 4) разновременное разгибание рук.

4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек (1 мин.) Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за отрезок времени, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

5. Прыжок в длину с места. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

6. Бег на 30 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 30 метров в соответствии с нормативами.

7. Бег на 1000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.