Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Школа №8 им. А.С.Пушкина»

**Формирование контрольно-оценочной самостоятельности**

**младших школьников как метапредметного результата**

**на уроках физической культуры**

Методические рекомендации

Степняк Елена Анатольевна

учитель физической культуры

МОУ «Школа №8»

г. Черемхово

2014г.

**Пояснительная записка**

В условиях введения нового Федерального государственного образовательного стандартапроцесс оценивания результатов деятельности учащихся является важной составляющей всего образовательного процесса.При этом следует отметить, что «…термин оценивание относитсяк любым формам деятельности учителя и учеников, оценивающихсамих себя, обеспечивающим информацию, которая может служитьобратной связью и позволяет модифицировать процесс преподавания и учения». [1, 2, 9 ]

В разделе «Общие положения», указано, что стандарт направлен на обеспечение «формирования критериальной оценки результатов освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования», и этим закладывается основной подход к оцениванию как процессу объективному, имеющему под собой чёткие критериальные основания. [4, 6, 7]

В этом же разделе говорится, что на ступени начального общего образования осуществляется «формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности – умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе», что задаёт новый ракурс организации процесса оценивания, перенося его фокус с оценочной деятельности учителя на оценочную деятельность ученика.[5, 3, 8]

**Цель**: разработать методическое пособие для учителей физической культуры по формированию контрольно-оценочной самостоятельности младших школьников как метапредметного результата на уроках физической культуры

**Педагогические условия и педагогические средства решения проблемы.**

Необходимо выполнить ряд конкретных исследовательских педагогических задач:

- выделить и описать этапы становления контрольно-оценочной самостоятельности младших школьников;

- найти или разработать оптимальные способы и организационные формы формирования действий контроля и оценки у учащихся;

- разработать эффективные и рациональные способы фиксации контрольно-оценочных действий учащихся:

- выработать относительно единую «оценочную политику» на уровне школы силами администрации, педагогов, детей и их родителей;

- разработать «Листы, таблицы достижений»

**Организация критериального оценивания в начальной школе**

Принятый новый государственный образовательный стандарт, [6, 10] а также сопровождающие его регламенты и методические разработки предлагают внедрить в отечественную практику новую систему оценивания, построенную на следующих основаниях:

1. Оценивание является постоянным процессом, естественным образом интегрированным в образовательную практику. То есть оценивание осуществляется практически на каждом уроке, а не только в конце учебной четверти или года.

2. Оценивание может быть только критериальным. Основными критериями оценивания выступают ожидаемые результаты, соответствующие учебным целям. Например, в качестве критериев оценивания могут выступать планируемые учебные умения как предметные, так и метапредметные. Критериальное оценивание позволяет ученику планировать свою учебную деятельность, определять цели, задачи, пути их достижения, оценивать результат своего труда.

3. Критерии оценивания и алгоритм выставления отметки заранее известны и педагогам и учащимся. Они могут вырабатываться ими совместно.

4. Система оценивания выстраивается таким образом, чтобы учащиеся включались в контрольно-оценочную деятельность, приобретая навыки и привычку к самооценке. То есть результаты учебной деятельности оцениваются не только и не столько педагогом (как при традиционной системе оценивания), сколько самими учащимися.

**Мероприятия по внедрению критериального оценивания в процесс обучения**

* Создание единой политики оценивания в школе;
* Создание нормативно-правовой базы;
* Подготовка учителей и родителей к новой системе оценивания;
* Определение процедур оценивания;
* Разработка технологии проведения урока с использованием

 критериального оценивания.

**Принципы критериального оценивания:**

* Критериальность;
* Приоритет самооценки;
* Гибкость и вариативность;
* Естественность процесса контроля и оценки.

**Функции отметки при критериальном оценивании:**

* Стимулирование ответственности учащихся за образовательные результаты
* Определение границ знания-незнания
* Определение направления коррекционной работы
* Оценивание личной динамики учащихся
* Мотивирование учащихся к обучению
* Формирование действий контроля и оценки

**Виды оценки:**

* констатирующая;
* рефлексивная;
* прогностическая;
* ретроспективная.

Главное качество всех видов оценки –

*содержательность (критериальность).*

**Правила оценочной безопасности:**

* Не скупиться на похвалу.
* Хвалить исполнителя, критиковать исполнение.
* Даже в море неуспеха можно найти островок успешности и закрепиться на нем.
* Ставить перед ребенком только конкретные цели.
* Учитель! Начни с собственной самооценки.

**Этапы формирования оценочной самостоятельности**

 Формирование самооценки, а именно адекватной - залог успешности ученика. Каждый школьник должен пройти все этапы оценочной деятельности, для того, чтобы осознать, что нужно оценивать, как оценивать, зачем оценивать, какие формы оценок существуют. Оценивание достижений происходит не в сравнении с другими, а с самим собой, сегодняшний результат с предыдущим, где поощряется любое незначительное достижение.

Самооценивание – как один из компонентов деятельности. Самооценка не связана с выставлением отметок, а связана с процедурой оценивания себя. Самооценивание меньше всего связано с выставлением баллов, в большей мере с характеристикой выполнения задания. Преимущество самооценки заключается в том, что она позволяет увидеть ученику свои слабые и сильные стороны. На основе рефлексивной деятельности ребёнок пытается выстроить свою собственную программу развития.

* Постановка задачи (что предстоит сделать и где можно использовать данный навык);
* План деятельности (алгоритм, шаги деятельности);
* Критерии оценивания;
* Оценивание;
* Выработка дальнейших действий.

**Первый и второй этап формирования оценочной самостоятельности** целесообразно развернуть в I – II классах.

 Формирование оценочной самостоятельности на уроках физической культуры начинается с первых дней пребывания ребёнка в школе. Поскольку первоклассник в силу возрастных особенностей не готов серьёзным размышлениям и мир воспринимает душой и глазами, начинается работа с описания зримого и чувственного образа. Обучаясь в первом, во втором классах учащиеся приобретают следующие умения:

* оценивать свою работу по заданным учителям критериям;
* соотносить свою оценку с оценкой учителя;
* договариваться о выборе образца для сопоставления работ;
* обнаруживать совпадение и различие своих действий с образцом.

На первых уроках можно выяснить, какие умения в планируемых результатах у детей не получаются и почему, что необходимо сделать, чтобы добиться соответствия образцу.

Напоминать о том, что все работы нужно делать аккуратно, соблюдая технику безопасности и в соответствии с образцом. Итак, вырабатывается первый критерий: аккуратность и безопасность. Каждый раз ученики совершенствуются в умении оценивать свою работу, ищут причины, которые пока не позволяют достичь желаемого результата. Таким образом, дети оценивают свою работу, как сумму многих умений, каждое из которых имеет свой критерий оценивания.

Во втором классе оценочная деятельность учащихся становится более осознанной.

Критерием того, что первые два этапа становления оценочной самостоятельности завершены, может служить умение учащихся по выработанным критериям произвести оценку своей работы, соотнести её с оценкой учителя.

**Третьему этапу можно посвятить третий   и четвёртый годы обучения**. Данный этап можно считать завершённым, когда учащиеся не только сами могут по своим критериям оценить работу в баллах, но и могут составить индивидуальную программу подготовки к аналогичной работе (определить объём и содержание требуемой дополнительной тренировки). Самостоятельно оценивают себя, фиксируя результат в оценочный лист.

**Последний этап необходимо организовать при переходе из начальной в основную школу** (4 класс- II полугодие, 5 класс - I  полугодие) При такой этапности формирования оценки переход на любую нормативную систему оценивания в основной школе не будет травмирующим для учащихся и будет способствовать дальнейшему формированию учебной самостоятельности при определении учащимися своей границы знания – незнания.

**Что делает учитель**

* Выделяет, чему должен научиться ученик после конкретного урока;
* Подбирает приемы, с помощью которых можно освоить данные знания, а также задания, формирующие данный конкретный навык;
* Создает алгоритм действий, решает в каких ситуациях будет применен данный алгоритм;
* Совместно с детьми вырабатывает критерии оценивания, совместно с детьми подводит итог деятельности на уроке;
* Помогает ученику построить план дельнейшей деятельности.

**Что делает ученик**

* Вместе с учителем определяет план своей деятельности на уроке;
* Осваивает алгоритм действия или проговаривает шаги своей деятельности;
* Совместно с учителем определяет критерии оценивания;
* Оценивает свою работу;
* Вырабатывает план своей дальнейшей деятельности.

**Алгоритм выработки критериев**

* При планировании урока выделить планируемые результаты (умения);
* Выделить формируемое умение;
* Определить пошаговые операции выделенного умения;
* выделить критерии;
* Составить таблицу требований.

**Перспективная цель критериального обучения -**

достижение полной ответственности обучаемого за процесс и результат непрерывного самообразования.

Уровень достижения планируемого результата оценивается в соответствии с уровнями успешности:

**Уровни успешности**

* Высокий уровень: 85% - 100%
* Повышенный уровень: 75% - 84%
* Базовый уровень: 65% - 74 %
* Пониженный уровень: 50% - 64 %
* Недостаточный уровень: менее 50 %

Качественные оценки по уровням успешности могут быть переведены в отметки по любой балльной шкале: традиционной 5-балльной (переосмысленной и желательно доработанной с помощью плюсов), в 10-балльную, 100-балльную, 6-балльную и т.д.

**Как определять итоговые оценки по физической культуре?**

 Предметные четвертные оценки/отметки определяются по таблицам предметных результатов (среднее арифметическое баллов).

Итоговая оценка за ступень начальной школы – на основе всех положительных результатов, накопленных учеником в своем портфеле достижений, и на основе итоговой диагностики предметных и метапредметных результатов.

 Что касается оценки итоговых результатов достижений учащихся в их физическом развитии, то эта оценка складывается как минимум из двух составляющих:

1) положительной динамики физического состояния ученика на основе «стартовых» и «итоговых» замеров показателей общего физического развития школьников;

2) представления результатов самостоятельной работы над совершенствованием своего физического здоровья (комплекс освоенных физических упражнений, различные игры, личные спортивные достижения и т.п.), отраженные в специальном личном «паспорте» иди «дневнике достижений» учащихся.

 ***Как работать с таблицами образовательных результатов* «Таблица требований по физической культуре»**

 Отметка (в баллах успешности) выставляется в таблицу требований (вкладыш в журнал учителя, дневник школьника) в графу того умения, которое было основным в ходе решения конкретной задачи.

Ученик оценивает свою работу на оценочном листе до и сразу после ее выполнения.

|  |
| --- |
| **Оценочный лист. Тема:** **Физическая культура Дата: Класс:****Ф.И ученика:** |
| **Критерии**  | **Я** **смогу** | **Я достиг** | **Учитель** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **ИТОГ** |  |  |  |
| **Уровень**: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный |  |  |  |

 Данная оценка способствует формированию самоконтроля и чаще всего используется учителями на уроках. Учитель, проверяя работу, ставит свою оценку. Баллы учитель переводит в проценты, затем в уровни, соответствующие данному качеству.

Ребенок оценивает в баллах результат своей работы, составляет самостоятельную программу подготовки к аналогичной работе, и определяет объем и содержание требуемой дополнительной тренировки.

**Рефлексия педагога:**

 Работа по составлению оценочных листов требует активного участия учащихся. Благодаря соучастию в оценивании ученики глубже погружаются в материал, и развивают, навыки самооценивания. Такое оценивание – это обратная связь, с помощью которой учитель получает информацию о том, чему ученики обучились и как учатся в данный момент, а также о том, в какой степени удалось реализовать поставленные учебные цели.

 Кроме того, растёт их учебная мотивация, поскольку дети видят заинтересованность преподавателя, стремящегося помочь им стать успешными в учёбе.

В приложении №1 разработаны:

1. Таблицы образовательных результатов: «Таблицы требований по физической культуре»;

2. Оценочные листы по темам:

- бег 1000м.;

- бег 30м;

- челночный бег 3\*10м;

- поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек;

- прыжок в длину с места;

- наклон вперед из положения, сидя, см.;

-подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз: (д).

В приложении № 2 представлен мониторинг физического развития обучающихся в динамике.

В приложении № 3разработана таблица требований и оценочный лист по подвижным играм.

Приложение № 4. Оценка индивидуальных достижений – инструмент для отслеживания индивидуального продвижения успеха каждого ребенка. (индивидуальный дневник по физической подготовленности).

Дети, совместно с родителями отслеживают и фиксируют уровень индивидуального физического развития с 1 по 4 классы (сентябрь, май).

Приложение №1

**Таблица требований. Физическая культура. 1 класс. Тема: Бег на длинные дистанции. Бег 1000м.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Линия развития | старт | Стартовый разгон | Бег по дистанции | Финиширование | результат | Итог10 б | %выпол | уровень |
| уменияФ.И уч-ся | Умение принимать исходное положение«Высокий старт» 1б | Соблюдать технику безопасности1б | Умение и быстро набирать скорость1б | Умение пра выполнять технику движений 1б | Умение распределять силу, сохранить максимальную скорость до конца дистанции 1б | сек | 5б |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни**  | **К-во** | **%** |
| высокий уровень – 85-100%; |  |  |
| повышенный – 75-84%; |  |  |
| базовый уровень – 65-74%; |  |  |
| пониженный – 50-64%; |  |  |
| недостаточный – менее 50%. |  |  |

Отметка

85-100% - 5

75-84% - 4

50-74% - 3

менее 50% - 2

|  |
| --- |
| **Оценочный лист. Тема: Бег 1000м.****Физическая культура Дата: Класс:****Ф.И ученика:** |
| **Критерии**  | **Я смогу** | **Я достиг** | **Учитель** |
| **Старт:** |  |  |  |
| Умение принимать исходное положение «Высокий старт»- 1б |  |  |  |
| Соблюдать технику безопасности-1б |  |  |  |
| **Стартовый разгон:** |  |  |  |
| Умение правильно и быстро набирать скорость-1б |  |  |  |
| **Бег по дистанции:** |  |  |  |
| Умение правильно выполнять технику движений -1б |  |  |  |
| **Финиширование:** |  |  |  |
| Умение сохранить максимальную скорость до конца дистанции - 1б |  |  |  |
| **Планируемый результат - 5б** |  |  |  |
| **ИТОГ-10б – 100%** |  |  |  |
| **Уровень**: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный |  |  |  |

 **Результат. Бег 1000м.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Недостаточный1б | Пониженный2б | Базовый3б | Повышенный4б | Высокий5б |
| МД | 7,46 и более7,50 и более | 7,45-7,017,49-7,01 | 7,0-6,267,0-6.36 | 6,25-5,516,35-6.01 | 5,50 и менее6,00 и менее |

**Таблица требований. Физическая культура. 1 класс. Тема: Бег на короткие дистанции. Бег 30м.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Линия развития | старт | Стартовый разгон | Бег по дистанции | Финиширование | результат | Итог10 б | % выпол | уровень |
| Ф.И уч-ся | Умение принимать исходное положение«Высокий старт» 1б | Соблюдать технику безопасности1б | Умение быстро набирать скорость1б | Умение выполнять технику движений  2б | Умение сохранить максимальную скорость до конца дистанции 1б | сек | 4б |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни**  | **К-во** | **%** |
| высокий уровень – 85-100%; |  |  |
| повышенный – 75-84%; |  |  |
| базовый уровень – 65-74%; |  |  |
| пониженный – 50-64%; |  |  |
| недостаточный – менее 50%. |  |  |

Отметка

85-100% - 5

75-84% - 4

50-74% - 3

менее 50% - 2

|  |
| --- |
| **Оценочный лист. Тема: Бег 30м.****Физическая культура Дата: Класс:****Ф.И ученика:** |
| **Критерии** | **Я смогу** | **Я достиг** | **Учитель** |
| **Старт:** |  |  |  |
| Умение принимать исходное положение «Высокий старт» - 1б |  |  |  |
| Соблюдать технику безопасности – 1б |  |  |  |
| **Стартовыйразгон:** |  |  |  |
| Умение быстро набирать скорость – 1б |  |  |  |
| **Бег по дистанции:** |  |  |  |
| Умение выполнять технику движений – 2б  |  |  |  |
| **Финиширование:** |  |  |  |
| Умение сохранить максимальную скорость до конца дистанции - 1б |  |  |  |
| **Планируемый результат - 4б** |  |  |  |
| **ИТОГ – 10б – 100%** |  |  |  |
| **Уровень**: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный |  |  |  |

**Результат. Бег 30м.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Недостаточный0б | Пониженный1б | Базовый2б | Повышенный3б | Высокий4б |
| МД | 7.7 и более8.0 и более | 7.7-7.48.0-7.6 | 7.3-6.37,5-6,5 | 6.2-5,76,4-5,9 |  5,6 и менее 5,8 и менее |

**Таблица требований. Физическая культура. 1 класс. Тема: Планируемый**

**результат: Челночный бег 3\*10м**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Линия развития | старт | Стартовый разгон | Бег по по дистанции | Финиширование | результат | Итог10 б | % выпол | уровень |
| Ф.И уч-ся | Умение принимать исходное положение«Высокий старт» 1б | Соблюдать технику безопасности1б | Умение быстро набирать скорость1б | Умение выполнять технику движений, и бежать с максимальной скоростью 3 раза по 10м. 2б | Умение сохранить максимальную скорость до конца дистанции  1б | сек | 4б |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни**  | **К-во** | **%** |
| высокий уровень – 85-100%; |  |  |
| повышенный – 75-84%; |  |  |
| базовый уровень – 65-74%; |  |  |
| пониженный – 50-64%; |  |  |
| недостаточный – менее 50%. |  |  |

Отметка

85-100% - 5

75-84% - 4

50-74% - 3

менее 50% - 2

|  |
| --- |
| **Оценочный лист. Тема: Планируемый результат: Челночный бег 3\*10м.****Физическая культура Дата: Класс:****Ф.И ученика:** |
| **Критерии** | **Я смогу** | **Я достиг** | **Учитель** |
| **Старт:** |  |  |  |
| Умение принимать исходное положение «высокий старт»- 1б |  |  |  |
| Соблюдать технику безопасности – 1б |  |  |  |
| **Стартовый разгон:** |  |  |  |
| Умение быстро набирать скорость – 1б |  |  |  |
| **Бег по дистанции:** |  |  |  |
| Умение выполнять технику движений и бежать с максимальной скоростью 3 раза по 10 м. – 2б |  |  |  |
| **Финиширование:** |  |  |  |
| Умение сохранить максимальную скорость до конца дистанции - 1б |  |  |  |
| **Планируемый результат – 4б** |  |  |  |
| **ИТОГ – 10б – 100%** |  |  |  |
| **Уровень**: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный |  |  |  |

**Результат. Челночный бег 3\*10м**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Недостаточный0б | Пониженный1б | Базовый2б | Повышенный3б | Высокий4б |
| МД | 12.2 и более12.5 и более | 12.1-11.912.4-12.1 | 11.8-11.312.0-11.3 | 11.2-10.711.2-10.9 | 10.6 и менее10.8 и менее  |

**Таблица требований. Физическая культура. 1 класс. Тема: Планируемый**

**результат: поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Линия развития | старт | Выполнение упражнения | результат | Итог | % выполн | уровень |
| Ф.И уч-ся | Умение принимать исходное положение 1б | Соблюдать технику безопасности 1б | Умение выполнять технику движений рук 1б | Умение выполнять технику движений ног 1б | Умение выполнять технику движений туловища 1б | 30сек(раз) | 5б | 10 б |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни**  | **К-во** | **%** |
| высокий уровень – 85-100%; |  |  |
| повышенный – 75-84%; |  |  |
| базовый уровень – 65-74%; |  |  |
| пониженный – 50-64%; |  |  |
| недостаточный – менее 50%. |  |  |

Отметка

85-100% - 5

75-84% - 4

50-74% - 3

менее 50% - 2

|  |
| --- |
| **Оценочный лист.** **Тема: Планируемый результат: Поднимание туловища из положения, лежа за 30сек.****Физическая культура Дата: Класс:****Ф.И ученика:** |
| **Критерии** | **Я смогу** | **Я достиг** | **Учитель** |
| **Старт:** |  |  |  |
| Умение принимать исходное положение – 1б |  |  |  |
| Соблюдать технику безопасности – 1б |  |  |  |
| **Выполнение упражнения:** |  |  |  |
| Умение выполнять технику движений рук - 1б |  |  |  |
| Умение выполнять технику движений ног – 1б |  |  |  |
| Умение выполнять технику движений туловища– 1б  |  |  |  |
| **Планируемый результат – 5б** |  |  |  |
| **ИТОГ – 10б – 100%** |  |  |  |
| **Уровень**: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный |  |  |  |

**Результат. Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Недостаточный1б | Пониженный2б | Базовый3б | Повышенный4б | Высокий5б |
| МД | 14 и ниже13 и ниже | 15-1614-15 | 17-2016-19 | 21-2220-21 | 23 и выше22 и выше |

**Таблица требований. Физическая культура. 1 класс. Тема: Планируемый результат: прыжок в длину с места**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Линия развития | отталкивание | прыжок | приземление | результат | Итог10 б | % выпол | уровень |
| Ф.И уч-ся | Умение принимать исходное положение1б | Умение отталкиваться с места,соблюдая технику безопасности1б | Умение выполнять технику движений рук 1б | Умение выполнять технику движений ног 1б | Умение выполнять технику движений туловища 1б | Умение сохранить равновесие 1б | см | 4б |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни**  | **К-во** | **%** |
| высокий уровень – 85-100%; |  |  |
| повышенный – 75-84%; |  |  |
| базовый уровень – 65-74%; |  |  |
| пониженный – 50-64%; |  |  |
| недостаточный – менее 50%. |  |  |

Отметка

85-100% - 5

75-84% - 4

50-74% - 3

менее 50% - 2

**Физическая культура. 1 класс. Тема: Планируемый результат: прыжок в длину с места**

|  |
| --- |
| **Оценочный лист. Тема: Прыжок в длину с места.****Физическая культура Дата: Класс:****Ф.И ученика:** |
| **Критерии** | **Я смогу** | **Я достиг** | **Учитель** |
| **Отталкивание:** |  |  |  |
| Умение принимать исходное положение, соблюдя технику безопасности – 1б |  |  |  |
| Умение отталкиваться с места – 1б |  |  |  |
| **Прыжок:** |  |  |  |
| Умение выполнять технику движений рук - 1б |  |  |  |
| Умение выполнять технику движений ног – 1б |  |  |  |
| Умение выполнять технику движений туловищем - 1б |  |  |  |
| **Приземление:** |  |  |  |
| Умение сохранить равновесие - 1б  |  |  |  |
| **Планируемый результат – 4б** |  |  |  |
| **ИТОГ – 10б – 100%** |  |  |  |
| **Уровень**: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный |  |  |  |

**Результат. Прыжок в длину с места.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Недостаточный0б | Пониженный1б | Базовый2б | Повышенный3б | Высокий4б |
| МД | 65 и ниже77 и ниже | 66-8678-87 | 87-11788-107 | 118-135108-119 | 136 и выше120 и выше |

**Таблица требований. Физическая культура. 1 класс. Тема: Планируемый результат: Наклон вперед из положения сидя, см.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Линия развития | старт | Выполнение упражнения | результат | Итог10 б | % выпол | уровень |
| Ф.И уч-ся | Умение принимать исходное положение1б | Умение соблюдать технику безопасности 1б | Умение выполнять технику движений рук 1б | Умение выполнять технику движений ног 1б | Умение выполнять технику движений туловища 1б | см | 5б |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни**  | **К-во** | **%** |
| высокий уровень – 85-100%; |  |  |
| повышенный – 75-84%; |  |  |
| базовый уровень – 65-74%; |  |  |
| пониженный – 50-64%; |  |  |
| недостаточный – менее 50%. |  |  |

Отметка

85-100% - 5

75-84% - 4

50-74% - 3

менее 50% - 2

|  |
| --- |
| **Оценочный лист. Тема: Планируемый результат: Наклон вперед из положения сидя, см.****Физическая культура Дата: Класс:****Ф.И ученика:** |
| **Критерии** | **Я смогу** | **Я достиг** | **Учитель** |
| **Старт:** |  |  |  |
| Умение принимать исходное положение – 1б |  |  |  |
| Умение соблюдать технику безопасности- 1б |  |  |  |
| **Выполнение упражнения:** |  |  |  |
| Умение выполнять технику движений рук – 1б |  |  |  |
| Умение выполнять технику движений ног – 1б |  |  |  |
| Умение выполнять технику движений туловища – 1б |  |  |  |
| **Планируемый результат – 5б** |  |  |  |
| **ИТОГ – 10б – 100%** |  |  |  |
| **Уровень**: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный |  |  |  |

**Результат. Наклон вперед из положения сидя, см.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Недостаточный1б | Пониженный2б | Базовый3б | Повышенный4б | Высокий5б |
| МД | 01 | 1-22-4 | 3-55-7 | 6-78-9 | 8 и более10 и более |

**Таблица требований. Физическая культура. 1 класс. Тема: Планируемый результат: Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Линия развития | старт | Выполнение упражнения | результат | Итог10 б | % выпол | уровень |
| Ф.И уч-ся | Умение принимать исходное положение1б | Умение соблюдать технику безопасности 1б | Умение выполнять технику движений рук 1б | Умение выполнять технику движений ног 1б | Умение выполнять технику движений туловища и головы1б | см | 5б |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни**  | **К-во** | **%** |
| высокий уровень – 85-100%; |  |  |
| повышенный – 75-84%; |  |  |
| базовый уровень – 65-74%; |  |  |
| пониженный – 50-64%; |  |  |
| недостаточный – менее 50%. |  |  |

Отметка

85-100% - 5

75-84% - 4

50-74% - 3

менее 50% - 2

|  |
| --- |
| **Оценочный лист. Тема: Планируемый результат: Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д)****Физическая культура Дата: Класс:****Ф.И ученика:** |
| **Критерии** | **Я смогу** | **Я достиг** | **Учитель** |
| **Старт:** |  |  |  |
| Умение принимать исходное положение – 1б |  |  |  |
| Умение соблюдать технику безопасности – 1б |  |  |  |
| **Выполнение упражнения:** |  |  |  |
| Умение выполнять технику движений рук – 1б |  |  |  |
| Умение выполнять технику движений ног – 1б |  |  |  |
| Умение выполнять технику движений туловища и головы – 2б |  |  |  |
| **Планируемый результат – 4б** |  |  |  |
| **ИТОГ – 10б - 100%** |  |  |  |
| **Уровень**: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный |  |  |  |

**Результат. Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Недостаточный0б | Пониженный1б | Базовый2б | Повышенный3б | Высокий4б |
| МД | 01 | 12-4 | 25-8 | 39-11 | 4 и более12 и более |

**Мониторинг физической подготовленности обучающихся в динамике**

**Таблица требований. Физическая культура. 1а класс. Тема: Планируемый результат: Бег на короткие дистанции. Бег 30м. (сентябрь)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Линия развития | старт | Стартовый разгон | Бег по дистанции | Финиширование | результат | Итог10 б | % выпол | уровень |
| Ф.И уч-ся | Умение принимать исходное положение«Низкий старт» 2б | Соблюдать технику безопасности1б | Умение и быстро набирать скорость1б | Умение выполнять технику движений 1б | Умение сохранить максимальную скорость до конца дистанции 1б | сек | 4б |  |  |  |
| Артемьева Кристина | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7.0 | 2 | 7 | 70 | базовый |
| Бабкина Анастасия | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 7,9 | 1 | 6 | 60 | базовый |
| Бахметова Софья | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7.0 | 2 | 7 | 70 | базовый |
| Берестенков Егор | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6.5 | 3 | 9 | 90 | Высокий |
| Бирка Катя | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6,8 | 3 | 9 | 90 | Высокий |
| Боровченко Дарья | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7,7 | 1 | 7 | 70 | базовый |
| Быков Дмитрий | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7,5 | 2 | 7 | 70 | Базовый |
| Васильева Алёна | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6,7 | 3 | 9 | 90 | повышен |
| Довгополова Ольга | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8.1 | 1 | 6 | 60 | понижен |
| Ефимов Ефим | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7.7 | 1 | 6 | 60 | понижен |
| Карпов Дмитрий | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8.0 | 1 | 6 | 60 | понижен |
| Коваленко Мария | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6.6 | 3 | 9 | 90 | высокий |
| Копылов Никита | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7,5 | 1 | 6 | 60 | Базовый |
| Мельникова Мария | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7,6 | 1 | 7 | 70 | базовый |
| Наумова Анастасия | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 7,2 | 2 | 7 | 70 | базовый |
| Помогаев Павел | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7.2 | 2 | 7 | 70 | базовый |
| Приходько Семен | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7.5 | 1 | 6 | 60 | понижен |
| Рушакова Ирина | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7.0 | 3 | 8 | 80 | Повышен |
| Ряполов Антон | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6,9 | 2 | 7 | 70 | базовый |
| Степанова Полина | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7.6 | 2 | 8 | 80 | понижен |
| Стерехова Анастасия | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8.2 | 1 | 6 | 60 | понижен |
| Хуснутдинова Ксения | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7.7 | 1 | 7 | 70 | базовый |
| Швец Софья  | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 7.0 | 3 | 8 | 80 | повышен |
| Щербакова Катя | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 8.7 | 1 | 6 | 60 | понижен |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни**  | **К-во** | **%** |
| высокий уровень – 85-100%; | 3 | 13 |
| повышенный – 75-84%; | 3 | 13 |
| базовый уровень – 65-74%; | 11 | 45 |
| пониженный – 50-64%; | 7 | 29 |
| недостаточный – менее 50%. |  |  |

Отметка

85-100% - 5

75-84% - 4

50-74% - 3

менее 50% - 2

**Результат. Бег 30м.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Недостаточный0б | Пониженный1б | Базовый2б | Повышенный3б | Высокий4б |
| МД | 7.7 и более8.0 и более | 7.7-7.48.0-7.6 | 7.3-6.37,5-6,5 | 6.2-5,76,4-5,9 |  5,6 и менее 5,8 и менее |

**Таблица требований. Физическая культура. 1а класс. Тема: Планируемый результат: Бег на короткие дистанции. Бег 30м. (май)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Линия развития | Старт | Стартовый разгон | Бег по по дистанции | Финиширование | результат | Итог10 б | % выпол | уровень |
|  | Умение принимать исходное положение«Низкий старт» 2б | Соблюдать технику безопасности1б | Умение и быстро набирать скорость1б | Умение п выполнять технику движений 1б | Умение сохранить максимальную скорость до конца дистанции 1б | сек | 4б |  |  |  |
| Артемьева Кристина | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6,1 | 3 | 8 | 80 | повышен |
| Бабкина Анастасия | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 7,4 | 2 | 7 | 70 | базовый |
| Бахметова Софья | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6,3 | 4 | 9 | 90 | Высокий |
| Берестенков Егор | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6,0 | 4 | 10 | 100 | Высокий |
| Бирка Катя | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6,2 | 3 | 9 | 90 | Высокий |
| Боровченко Дарья | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7,0 | 2 | 8 | 80 | Повышен |
| Быков Дмитрий | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7,1 | 2 | 7 | 70 | Базовый |
| Васильева Алёна | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6,3 | 3 | 9 | 90 | Высокий |
| Довгополова Ольга | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6,7 | 4 | 9 | 90 | Высокий |
| Ефимов Ефим | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7.3 | 2 | 7 | 70 | базовый |
| Карпов Дмитрий | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7,1 | 2 | 8 | 80 | повышен |
| Коваленко Мария | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6.4 | 3 | 9 | 90 | высокий |
| Копылов Никита | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7,1 | 2 | 7 | 70 | Базовый |
| Мельникова Мария | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7,0 | 3 | 9 | 90 | высокий |
| Наумова Анастасия | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7,2 | 2 | 8 | 80 | повышен |
| Помогаев Павел | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6,9 | 3 | 9 | 90 | Высокий |
| Приходько Семен | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7.6 | 1 | 6 | 60 | понижен |
| Рушакова Ирина | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6,9 | 2 | 8 | 80 | Повышен |
| Ряполов Антон | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6,7 | 3 | 8 | 80 | Повышен |
| Степанова Полина | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6.8 | 2 | 8 | 80 | повышен |
| Стерехова Анастасия | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7,4 | 2 | 8 | 80 | повышен |
| Хуснутдинова Ксения | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6,9 | 2 | 8 | 80 | Повышен |
| Швец Софья  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6,9 | 3 | 9 | 90 | Высокий |
| Щербакова Катя | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7,8 | 1 | 7 | 70 | базовый |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни**  | **К-во** | **%** |
| высокий уровень – 85-100%; | 9 | 38 |
| повышенный – 75-84%; | 9 | 38 |
| базовый уровень – 65-74%; | 5 | 20 |
| пониженный – 50-64%; | 1 | 4 |
| недостаточный – менее 50%. |  |  |

Отметка

85-100% - 5

75-84% - 4

50-74% - 3

менее 50% - 2

**Результат. Бег 30м.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Недостаточный0б | Пониженный1б | Базовый2б | Повышенный3б | Высокий4б |
| МД | 7.7 и более8.0 и более | 7.7-7.48.0-7.6 | 7.3-6.37,5-6,5 | 6.2-5,76,4-5,9 |  5,6 и менее 5,8 и менее |

Приложение №3

|  |
| --- |
| **Оценочный лист. Тема: Планируемый результат: Подвижные игры.****Физическая культура Дата: Класс:****Ф.И ученика:** |
| **Критерии** | **Я смогу** | **Я достиг** | **Учитель** |
| Умение самостоятельно организовывать игру – 1б |  |  |  |
| Умение проводить подвижную игру по правилам«Честной игры» - 1б |  |  |  |
| Умение проявлять дисциплинированность во время игры – 1б |  |  |  |
| Умение находить компромиссы при принятии общих решений; - 1б |  |  |  |
| Умение вести диалог в доброжелательной и открытой форме – 1б |  |  |  |
| Умение находить ошибки при выполнении игры, отбирать способы их исправления; - 1б |  |  |  |
| Умение соблюдать технику безопасности – 1б |  |  |  |
| Умение обсуждать результаты совместной деятельности – 1б |  |  |  |
| Умениеоказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. – 1б |  |  |  |
| Умение высказывать оценочные суждения и свою точку зрения - 1б |  |  |  |
| **ИТОГ – 10б – 100%** |  |  |  |
| **Уровень**: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный |  |  |  |

Приложение №4

**Оценка индивидуальных достижений**

**Уровень физической подготовленности обучающихся**

1 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Видтеста | Уровень результатов |
|  | недостаточный | пониженный | базовый | повышенный | высокий |
| 1. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | МД | 66 и ниже78 и ниже | 66-8778-88 | 87-11888-108 | 118-136108-120 | 136 и выше120 и выше |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м | МД | 12.2 и более12.5 и более | 12.1-11.912.4-12.1 | 11.8-11.312.0-11.4 | 11.2-10.711.3-10.9 | 10.6 и менее10.8 и менее |
| 3. | Выносливость | Бег 1000м | МД | 7,46 и ниже7,50 и ниже | 7,45-7,017,49-7,01 | 7,0-6,267,0-6.36 | 6,25-5,516,35-6.01 |  5,50 и ниже 6,00 и ниже |
| 4. | Силовые | Поднимание туловища,лежа на спине  | МД | 15 и ниже14 и ниже | 15-1714-16 | 17-2116-20 | 21-2320-22 | 23 и выше22 и выше |
| 5. | Силовые | Подтягивание на перекладине | МД | 01 | 12-4 | 25-8 | 39-11 | 4 и более12 и более |
| 6. | Скоростные | Бег 30м | МД | 7.7 и более8.0 и более | 7.7-7.48.0-7.6 | 7.3-6.37,5-6,5 | 6.2-5,76,4-5,9 |  5,6 и менее 5,8 и менее |
| 7. | Гибкость | Наклон вперед | МД | 11 | 22-3 | 3-54-7 | 6-88-11 | 9 и выше12 и выше |

2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Видтеста | Уровень результатов |
|  | недостаточный | пониженный | базовый | повышенный | высокий |
| 1. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | МД | 98 и ниже86 и ниже | 98-11086-102 | 110-130102-125 | 130-142125-140 | 142 и выше140 и выше |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м | МД | 11.3 и более11.6 и более | 11.2-11,011.5-11.2 | 10.9-10.411.1-10.4 | 10.3-10.010.3-9.9 | 9,9 и менее10,2 и менее |
| 3. | Выносливость | Бег 1000м | МД | 7,16 и более7,38 и более | 7,15-6,327,37-6,54 | 6,31-5,596,53-6,21 | 5,58-5,266,20-5,48 | 5,25 и менее5,47 и менее |
| 4. | Силовые | Поднимание туловища, лежа на спине | МД | 16 и ниже15 и ниже | 16-1815-17 | 18-2217-19 | 22-2419-23 | 24 и выше23 и выше |
| 5. | Силовые | Подтягивание на перекладине | МД | 01-2  | 13-5 | 26-9 | 310-13 | 4 и выше14 и выше |
| 6. | Скоростные | Бег 30м | МД | 7.3 и более7.8 и более | 7.3-7,17.8-7.3 | 7,0-6.07.2-6.3 | 5,9-5.56.2-5,7 | 5.4 и менее5,6 и менее |
| 7. | Гибкость | Наклон вперед | МД | 12 и ниже | 2-33 | 3-54-8 | 4-89-11 | 9 и выше14 и выше |

3класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Видтеста | Уровень результатов |
|  | недостаточный | пониженный | базовый | повышенный | высокий |
| 1. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | МД | 102 и ниже92 и ниже | 102-12392-119 | 123-154119-143 | 154-174143-158 | 174 и выше158 и выше |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м | МД | 10,1 и выше10.3 и выше | 9.8-9,210,3-10,0 | 9,8-9,210,0-9,4 | 9.2-8,99,4-9,1 | 8,9 и менее9,1 и менее |
| 3. | Выносливость | Бег 1000м | МД | 7,01и выше7,29 и выше |  7,0-6,17 7,28 -6.45 | 6,16-5,446,44-6,12 | 5,43 -5,116,43-5,39 | 5,10 и ниже5,38 и ниже |
| 4. | Силовые | Поднимание туловища, лежа на спине | МД | 18 и ниже15 и ниже | 18-2015-17 | 20-2417-21 | 24-2621-23 | 26 и выше23 и выше |
| 5. | Силовые | Подтягивание на перекладине | МД | 11-3 | 24-6 | 37-10 | 411-15 | 5 и выше16 и выше |
| 6. | Скоростные | Бег 30м | МД | 7,0 и выше7.2 и выше | 6,9-6,87,2-7,0 | 6.7-5,86,9-6,1 | 5,7-5,26.0-5,4 | 5,1 и ниже5,3 и ниже |
| 7. | Гибкость | Наклон вперед | МД | 0 и ниже2 и ниже | 0-13-4 | 2-55-7 | 6-88-12 | 9и выше13 и выше |

4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Видтеста | Уровень результатов |
|  | недостаточный | пониженный | базовый | повышенный | высокий |
| 1. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | МД | 128 и ниже109 и ниже | 128-140109-136 | 140-160136-154 | 160-174154-162 | 175и выше163 и выше |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м | МД | 9.9 и выше10.2 и выше | 9.9-9.610.2-9.9 | 9.6-9.19.9-9.5 | 9.1-8.89.5-9.0 | 8.8 и менее9.0 и менее |
| 3. | Выносливость | Бег 1000м | МД | 6.46 и выше7.17 и выше | 6,45-6,027,16-6.33 | 6,01-5,296,32-6,00 | 5,28-4,565,59-5.27 | 4,55 ниже5.26 ниже |
| 4. | Силовые | Поднимание туловища, лежа на спине | МД | 12 и ниже15 и ниже | 12-1615-17 | 16-2417-21 | 24-2821-23 | 28 и выше23 и выше |
| 5. | Силовые | Подтягивание на перекладине | МД | 14 и ниже | 24-7 | 38-12 | 413-17 | 5 и выше18 и выше |
| 6. | Скоростные | Бег 30м | МД | 6.9 и ниже7,0 и ниже | 6.8-6,66.9-6.6 | 6,5-5.76.5-5.8 | 5.6-5.25.7-5.3 | 5.1 и менее5.2 и менее |
| 7. | Гибкость | Наклон вперед | МД | \13 и ниже | 2-34-6 | 4-57-10 | 6-811-13 | 9 и выше14 и выше |

Уважаемые родители! Сравнивайте результаты вместе с ребенком со средними показателями в таблице.

**Контрольные упражнения для оценки физических способностей:**

1. Бег 1000м
2. Бег 30м
3. Челночный бег 3\*10м
4. Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек.
5. Прыжок в длину с места толчком двух ног
6. Наклон вперед из положения сидя
7. Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), и на низкой перекладине из виса лежа (д)
8. **Для оценки выносливости –** бег 1000м.

**Описание теста.** Стартовать из положения высокого старта. Бежать по дорожке стадиона (зала, площадки) в доступном темпе. Если в ходе бега испытуемый почувствует усталость, можно перейти на ходьбу, а затем снова продолжить бег.

Результат. Время бега (показатель скорости) с точностью до десятой доли секунды.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Я смогу** | **Я достиг** |
| **классы** |  | **сентябрь** | **май** |
| 1 |  5,50 и менее (М) 6,00 и менее (Д) |  |  |
| 2 | 5,25 и менее (М)5,47 и менее (Д) |  |  |
| 3 | 5,10 и ниже (м)5,38 и ниже (д) |  |  |
| 4 | 4,55 и ниже (м)5.26 и ниже (д) |  |  |

1. **Для оценки скоростных способностей –** бег с высокого старта на дистанции 30м.

**Описание теста.** По команде «На старт!», принять положение высокого старта у стартовой черты. По команде «Марш!» бежать 30м с предельно высокой скоростью. Не снижать скорость перед финишем.

Результат. Время бега (показатель скорости) с точностью до десятой доли секунды.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Я смогу** | **Я достиг** |
| **классы** |  | **сентябрь** | **май** |
| 1 | 5,6 и мене (м)5,8 и менее (д) |  |  |
| 2 | 5.4 и менее (м)5,6 и менее (д) |  |  |
| 3 | 5,1 и ниже (м)5,3 и ниже (д) |  |  |
| 4 | 5.1 и менее (м)5.2 и менее (д) |  |  |

1. **Для оценки координационно-двигательных способностей –** Челночный бег 3\*10м

**Описание теста.** По команде «На старт!», принять положение высокого старта у стартовой черты с любой стороны от мяча. По команде «Марш!» бежать с максимальной 30м скоростью 3 раза по 10м. (В начале пробежать 10м до другой черты, обежать мяч лежащий за чертой, возвратится назад, снова обежать мяч, лежащий , за другой отметкой в третий раз 10м и финишировать.)

Результат. Время бега (показатель скорости) с точностью до десятой доли секунды.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Я смогу** | **Я достиг** |
| **классы** |  | **сентябрь** | **май** |
|  1 | 10.6 и менее (м)10.8 и менее (д) |  |  |
|  2 | 9,9 и менее (м)10,2 и менее (д) |  |  |
| 3 | 8,9 и менее (м)9,1 и менее (д) |  |  |
| 4 | 8.8 и менее (м)9.0 и менее (д) |  |  |

1. **Для оценки силовых способностей** **-** поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек.

**Описание теста.** Из исходного положения, лежа на спине, ноги вместе согнуты в коленях, руки сомкнуты в кистях за головой. Поднять туловище из положения, лежа на спине за 30секунд, касаясь локтями коленей, вернутся в исходное положение.

Результат. Оценивается количество раз за 30сек.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Я смогу** | **Я достиг** |
| **классы** |  | **сентябрь** | **май** |
| 1 | 23 и выше (м) 22 и выше (д) |  |  |
| 2 | 24 и выше (м)23 и выше (д) |  |  |
| 3 | 26 и выше (м)23 и выше (д) |  |  |
| 4 | 28 и выше (м)23 и выше (д) |  |  |

1. **Для оценки скоростно-силовых способностей –** прыжок в длину с места толчком двух ног.

**Описание теста.** Встать носками к ограничительной черте, проведенной мелом или краской, ступни ног параллельно. Прыгнуть в длину с максимальной силой при одновременном взмахе рук. Выполнить 2-3 попытки с небольшим отдыхом между ними.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой черте. Касание любыми другими частями тела не допускаются.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Я смогу** | **Я достиг** |
| **классы** |  | **сентябрь** | **май** |
| 1 | 136 и выше (м)120 и выше (д) |  |  |
| 2 | 142 и выше (м)140 и выше (д) |  |  |
| 3 | 174 и выше (м)158 и выше (д) |  |  |
| 4 | 175и выше (м)163 и выше (д) |  |  |

1. **Для оценки гибкости -** наклон вперед из положения сидя.

**Описание теста.** Из исходного положения, сидя, ноги на ширине стопы максимально наклонится вперед, ноги в коленях не сгибать. Задача – по возможности достать отметку, которая находится на уровне стоп или дальше от них.

Результат. Оценивается в сантиметрах по глубине наклона. Если пальцы касаются поверхности земли за отметкой, то это соответствует показателям гибкости со знаком «плюс», если перед отметкой – «минус». Если пальцы касаются отметки, это соответствует нулевому значению.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Я смогу** | **Я достиг** |
| **классы** |  | **сентябрь** | **май** |
| 1 | 8 и выше10 и выше |  |  |
| 2 | 9 и выше12 и выше |  |  |
| 3 | 9 и выше13 и выше |  |  |
| 4 | 9 и выше14 и выше |  |  |

1. **Для оценки силовых способностей -** подтягивание на высокой перекладине из виса (м), и на низкой перекладине из виса лежа (д).

**Описание теста.** Высокая перекладина (для мальчиков). Из исходного положения хватом сверху, не касаясь ногами пола, подтягиваясь на руках до пересечения подбородком линии перекладины. Задержки в движении не допускаются.

**Описание теста.** Принять положение виса лежа, затем подтягиваясь до касания грудью перекладины.

Результат. Оценивается общее количество подтягиваний.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Я смогу** | **Я достиг** |
| **классы** |  | **сентябрь** | **май** |
| 1 | 4 и выше (м)12 и выше (д) |  |  |
| 2 | 4 и выше (м)14 и выше (д) |  |  |
| 3 | 5 и выше (м)16 и выше (д) |  |  |
| 4 | 5 и выше (м)18 и выше (д) |  |  |

Мои спортивные достижения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Участие | класс | результат |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Литература**

1. Воронцов А.Б. Некоторые подходы к вопросу контроля и оценки учебной деятельности учащихся в рамках системы развивающего обучения Д.Б.Эльконина – В.В.Давыдова [Текст]/А.Б. Воронцов – Вестник. Международная ассоциация “Развивающее обучение”. – 1996. - № 1. – С. 43-55.
2. Гринченко, И.С. Современные средства оценивания результатов обучения. Учебнометодическое пособие [Текст]/И.С. Гринченко.- М.: УЦ Перспектива, 2008.- 132 с. Учебно- методическое пособие посвящено проблемам контрольно- оценочной деятельности педагога в образовательном учреждении. В нём раскрываются направления и возможности системы контроля и оценки знаний учащихся в сфере образования.
3. Маноляк, В.Ю. К проблеме компетентностного подхода к оценке качества знаний в современной системе образования/В.Ю. Маноляк//Стандарты и мониторинг.- 2007.- № 6, с. 54-5 Автор статьи излагает содержание понятия «компетентность», определяет направленность оценивания в условиях компетентностного подхода. В предлагаемом практическом пособии представлен один из возможных вариантов эффективного управления компетентностным подходом при оценке достижений учащихся.
4. Новиков, А.М. Контроль, оценка, рефлексия/А.М. Новиков//Школьные технологии.- 2008.- № 1, с. 143-148 Академик Российской Академии наук знакомит читателей с основными понятиями учебного процесса (его контрольно- оценочной части), с видами контроля, различием оценки и отметки.
5. Петерсон, Л.Г. Оценка в условиях перехода к безотметочному обучению/Л.Г. Петерсон, В.А. Петерсон//Школьные технологии.- 2007.- № 3, с. 178-183 Авторы статьи излагают свои идеи оценивания учебных достижений учащихся начальных классов в безотметочном обучении.
6. М.А. Пинская. Оценивание в условиях введения требований нового Федерального государственного образовательного стандарта: курс на 36 часов. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2013. – 96 с.
7. Пинская М.А., Иванов А.В. Формирующий подход: критериальное оценивание в действии // Народное образование. 2010. № 5. C. 192—201
8. Пинская М.А. Формирующее оценивание: оценивание в классе. Учебное пособие. М.: Логос, 2010.
9. Развитие творческих способностей школьников и формирование различных моделей учёта их индивидуальных достижений/ Под ред. Л.Е. Курнешовой. Вып. 2. М.: Школьная книга, 2005.
10. Тряпицына Н.П., Родионова Н.Ф. Модернизация общего образования: оценка образовательного результата. СПб., 2002. 225 с.