**VIII. Результаты освоения и система их оценки**

**8.1. Планируемые результаты**

**Требования к уровню подготовки учащихся 4 класса по физической культуре.**

**Знать и иметь представление**:

* Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь**:

* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Демонстрировать**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 5 | 4 |
| К выносливости | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с) | 11.0 | 11.5 |

**Двигательные умения, навыки и способности**:

**В циклических и ациклических локомоциях***:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º.

**В метаниях на дальность и на меткость***:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях***:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

**В подвижных играх***:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность***:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**: самосто­ятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закалива­ющие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с це­лью укрепления здоровья и повышения физической работоспо­собности.

**Способы спортивной деятельности**: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощен­ным правилам).

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**:

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помо­гать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать това­рищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисципли­нированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и ме­стные органы управления физическим воспитанием. Уровень фи­зической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой шко­лой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**8.2. Система оценивания**

**Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов.**

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 1-4 классов. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по 6 контрольным упражнениям:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольные упражнение (тест)** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см |
| 6. | Силовые | Подтягивание: высокая перекладина (мал.); низкая перекладина (дев.) |

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий.

Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

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

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки.***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

-  старт не из требуемого положения;

-  отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-  бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-  несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки).***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всей рекомендаций учителя физической культуры. Следовательно, итоговая оценка может отличаться от средней арифметической оценки.