

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа № 8 им. А.С. Пушкина г. Черемхово»

Методические материалы
по системе оценивания достижений учащихся
на уроках физической культуры

Составитель:
Леонова Оксана Викторовна
учитель физкультуры
МОУ школа № 8 г. Черемхово
Иркутская область

1. Разделу легкая атлетика

Бег 30 метров

Бег выполняется из положения высокого старта

По команде «на старт!» учащийся подходит к линии старта и принимает исходное положение. По команде «внимание!» вес тела переносит на впереди стоящую ногу. По команде «марш!» с максимальной скоростью бежит к линии финиша, не снижая скорость перед финишем. Точность измерения – до 0,1 сек.

Бег 30 метров					Я могу	Я достиг	Учитель
Личный рез.	4 б.	3 б.	2 б.	1 б.			
мальчики	5,3 и ниже	5,4-6,1	6,2-6,4	6,5 и выше			
девочки	5,5 и ниже	5,4-6,3	6,4-7,2	7,3 и выше			
1. Умение соблюдать технику безопасности -1б.							
2. Старт: умение принимать высокий старт – 2б.							
3. Стартовое ускорение: умение выпрямлять туловище после 4-5 шагов - 1б.							
4. Бег по дистанции: умение выполнять движения рук и ног – 2б.							
5. Финиширование: умение держать максимальную скорость – 2б.							
6. Личный результат: бег 30 метров – 4 б.							
Итого: 12 б. – 100%							
Уровень успешности: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный							

Бег 60 метров

Бег выполняется из положения низкого старта

По команде «на старт!» учащийся подходит к линии старта и занимает исходное положение (техника выполнения низкого старта). По команде «внимание!» (техника выполнения низкого старта). По команде «марш!» бежит к линии финиша по своей дорожке, не снижая скорость перед финишем. Время определяется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Бег 60 метров					Я могу	Я достиг	Учитель
Личный рез.	4 б.	3 б.	2 б.	1 б.			
мальчики	10,0 и ниже	10,1-10,6	10,7-11,2	11,3 и выше			
девочки	10,4 и ниже	10,5-10,8	10,9-11,4	11,5 и выше			
1. Умение соблюдать технику безопасности-1б.							
2. Старт: умение принимать низкий старт – 2б.							
3. Стартовое ускорение: умение постепенно поднимать туловище – 1б.							
4. Бег по дистанции: умение выполнять движения рук и ног – 2б.							
5. Финиширование: умение держать максимальную скорость – 2б.							
6. Личный результат: бег 60 метров – 4 б.							
Итого: 12 б. – 100%							
Уровень успешности: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный							

Челночный бег 3x10 метров

Учащийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «марш!» бежит до финишной линии, касается рукой, разворачивается и возвращается к линии старта. Добежав до нее, точно также коснуться рукой и после поворота продолжить бег в обратную сторону. Таким образом, учащийся выполняет три цикла «туда и обратно». Время определяется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Оценочный лист. Физкультура _____ класс _____							
Челночный бег 3x10 метров							
Личный рез.	4 б.	3 б.	2 б.	1 б.	Я могу	Я достиг	Учитель
мальчики	8,5 и ниже	8,6-9,3	9,4-9,7	9,8 и выше			
девочки	8,9 и ниже	9,0-9,7	9,8-10,1	10,2 и выше			
1. Умение соблюдать технику безопасности -2б.							
2. Старт: умение принимать высокий старт – 1б.							
3. Бег по дистанции: Умение выполнять движения рук и ног – 2б.							
4. Торможение: Умение сбавлять скорость – 1б.							
5. Поворот: умение выполнять стопорящий шаг – 2б.							
6. Личный результат: челночный бег – 4 б.							
Итого: 12 б. – 100%							
Уровень успешности: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный							

Бег 1000 метров

Учащиеся по команде «на старт!» становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «марш!» - начинают бег к линии финиша. Бег выполняется с произвольной скоростью. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу. Время определяется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Оценочный лист. Физкультура _____ класс _____							
Бег 1000 метров							
Личный рез.	4 б.	3 б.	2 б.	1 б.	Я могу	Я достиг	Учитель
мальчики	5,50 и ниже	5,51-6,10	6,11-6,30	6,31 и выше			
девочки	6,00 и ниже	6,01-6,20	6,21-6,40	6,41 и выше			
1. Умение соблюдать технику безопасности-1б.							
2. Старт: умение принимать высокий старт – 1б.							
3. Бег по дистанции: умение пробегать повороты – 1б. умение выполнять движения рук и ног – 2б.							
4. Финиширование: умение пробегать с максим. скоростью– 1б.							
5. Личный результат: бег 1000 метров – 4 б.							
Итого: 10 б. – 100%							
Уровень успешности: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный							

Прыжки в длину с места

Учащийся встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная лента, не заступая носками за нее. Затем толчком двух ног со взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь приземлиться как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, по точке приземления пятки. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

Прыжок в длину с места					Я могу	Я достиг	Учитель
Личный рез.	4 б.	3 б.	2 б.	1 б.			
мальчики	175 и выше	174-165	164-140	139 и ниже			
девочки	165 и выше	164-155	154-135	134 и ниже			
1. Умение соблюдать технику безопасности-1б.							
2. Подготовка к отталкиванию: умение выполнять технику движения рук – 1б. умение выполнять технику движения ног – 1б.							
3. Отталкивание: умение отталкиваться двумя ногами вместе – 1б.							
4. Полет: умение подтягивать колени к груди – 1б. умение выполнять движения рук – 1б.							
5. Приземление: умение сохранять равновесие– 2б.							
6. Личный результат: прыжок в длину с места – 4 б.							
Итого: 12 б. – 100%							
Уровень успешности: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный							

Прыжки через скакалку

Учащийся прыгает через скакалку на двух ногах вместе, которую вращает сам. Засчитывается количество выполненных за определенное время прыжков.

Прыжки через скакалку за 30 минут					Я могу	Я достиг	Учитель
Личный рез.	4 б.	3 б.	2 б.	1 б.			
мальчики	40 и выше	39-30	29-20	20 и ниже			
девочки	45 и выше	35-44	34-25	24 и ниже			
1. Умение соблюдать технику безопасности – 2б.							
2. Умение выполнять технику движения рук со скакалкой - 2б.							
3. Умение отталкиваться двумя ногами- 2б.							
4. Умение приземляться на две ноги вместе - 2б.							
5. Личный результат: прыжки через скакалку за 30 минут – 4 б							
Итого: 12б. – 100%							
Уровень успешности: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный							

2. Раздел спортивные игры – баскетбол

Передачи мяча в стену на скорость

Учащийся встает на расстоянии 2-3 м от стены лицом к ней и выполняет передачи двумя руками от груди в стену в течении 20 сек., стараясь сделать как можно большее количество передач. Засчитывается количество сделанные передач за определенное время.

Оценочный лист. Физкультура _____ класс _____					Я могу	Я достиг	Учитель
Передачи мяча в стену на скорость							
Личный рез.	4 б.	3 б.	2 б.	1 б.			
мальчики	18	16	12	9 и менее			
девочки	15	13	9	7 и менее			
1. Умение соблюдать технику безопасности – 1б.							
2. Умение принять стойку баскетболиста – 1б.							
3. Умение выполнять технику передачи мяча - 2б.							
4. Умение выполнять технику ловли мяча - 2б.							
5. Личный результат: передачи мяча – 4 б.							
Итого: 10 б. – 100%							
Уровень успешности: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный							

Ведение мяча с изменением высоты и направления

От лицевой линии баскетбольной площадки учащийся выполняет среднее ведение баскетбольного мяча до первой фишки, обводит 2,3,4 фишку дальней рукой от нее. От 4 фишки выполняет низкое ведение мяча до 5 фишки, от 5 до 6 выполняет ведение мяча спиной вперед. Возвращается к старту с ускорением выполняя ведение удобной рукой. Учитывается техника ведения в ходьбе (спиной вперед) и беге, изменение высоты отскока баскетбольного мяча, перевод мяча с одной руки на другую.

Оценочный лист. Физкультура _____ класс _____				Я могу	Я достиг	Учитель
Ведение мяча с изменением высоты и направления						
1. Умение соблюдать технику безопасности – 1б.						
2. Умение выполнять ведение в ходьбе – 2б.						
3. Умение обводить фишки дальней рукой – 2б.						
4. Умение изменять высоту отскока мяча – 1б.						
5. Умение выполнять ведение спиной вперед – 2б.						
6. Умение выполнять ведение в беге – 2б.						
Итого: 10б. – 100%						

Уровень успешности: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный

Бросок баскетбольного мяча от плеча

Учащийся стоя сбоку от корзины на расстоянии 5-6 м, выполняет бросок одной рукой от плеча. Учитывается стойка баскетболиста, техника выполнения броска в кольцо одной рукой.

Оценочный лист. Физкультура _____ класс _____
 Фамилия, имя _____

Ведение мяча с изменением высоты и направления	Я могу	Я достиг	Учитель
1. Умение соблюдать технику безопасности – 2б.			
2. Умение принять стойку баскетболиста с мячом – 2б.			
3. Умение выполнять бросок слитно (совмещая руки, туловище, ноги) - 2б.			
4. Умение выпрямлять руку с мячом – 2б.			
5. Умение направлять мяч кистью – 2б.			
Итого: 10б. – 100%			
Уровень успешности: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный			

Штрафной бросок (10 бросков)

Учащийся стоя на расстоянии 2.60 м от щита выполняет бросок в кольцо. Может использовать любой способ выполнения штрафного броска (одной или двумя руками, от головы или от плеча). Учитывается техника выполнения броска количество попаданий.

Оценочный лист. Физкультура _____ класс _____
 Фамилия, имя _____

Штрафной бросок					Я могу	Я достиг	Учитель
Личный рез.	4 б.	3 б.	2 б.	1 б.			
мальчики	10-8	7-5	4-3	2 и меньше			
девочки	10-7	6-4	3-2	1 и меньше			
1. Умение соблюдать технику безопасности – 2б.							
2. Умение принять стойку баскетболиста с мячом – 2б.							
3. Умение выполнять сбросок слитно (совмещая руки, туловище, ноги) – 2б.							
4. Умение выпрямлять руки и направлять мяч – 2б.							
5. Личный результат: штрафной бросок – 4 б.							
Итого: 12 б. – 100%							

Уровень успешности: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный				

3. Раздел гимнастика

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Из исходного положения лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Учащийся выполняет максимальное количество подниманий (за 30 секунд), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвращением в исходное положение. Засчитывается количество правильного поднимания туловища за 30 секунд.

Оценочный лист. Физкультура _____							
Фамилия, имя _____					класс _____		
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.					Я могу	Я достиг	Учитель
Личный рез.	4 б.	3 б.	2 б.	1 б.			
мальчики	25 и выше	24-20	19-16	15 и ниже			
девочки	45 и выше	44-35	34-25	24 и ниже			
1. Умение соблюдать технику безопасности							
26.							
2. Умение принять исходное положение							
26.							
3. Умение удерживать руки за головой							
26.							
4. Умение выполнять технику движения туловища							
26.							
5. Личный результат: подъем туловища из положения лежа на спине – 4 б.							
Итого: 12 б. – 100%							
Уровень успешности: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный							

Подтягивание на перекладине (мальчики)

Из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Учащийся (мальчик) подтягивается так, чтобы

подбородок пересекает верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом.

Оценочный лист. Физкультура _____ класс _____					Я могу	Я достиг	Учитель
Подтягивание на перекладине							
Личный рез.	4 б.	3 б.	2 б.	1 б.			
мальчики	6 и выше	5-4	3-2	1 и ниже			
1. Умение соблюдать технику безопасности							
26.							
2. Умение принять исходное положение							
26.							
3. Умение выполнять технику движений руками							
26.							
4. Умение удерживать прямые ноги							
26.							
5. Личный результат: подтягивание на перекладине – 4 б.							
Итого: 12 б. – 100%							
Уровень успешности: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный							

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки)

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. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью платформы высотой 5-7 см, замет разгибая руки, вернуться в исходное положение и зафиксировать его на 0,5 сек., продолжать выполнять упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом.

Оценочный лист. Физкультура _____ класс _____					Я могу	Я достиг	Учитель
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу							
Личный рез.	4 б.	3 б.	2 б.	1 б.			
девочки	12 и выше	11-9	8-5	4 и ниже			
1. Умение соблюдать технику безопасности							
26.							
2. Умение принять исходное положение							
26.							
3. Умение выполнять технику движений руками							
26.							
4. Умение удерживать прямое туловище							
26.							
5. Личный результат: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 4 б.							
Итого: 12 б. – 100%							
Уровень успешности: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный							

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Из исходного положения стоя на гимнастической скамье, ноги прямые в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Учащийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже «+».

Оценочный лист. Физкультура _____ класс _____					Я могу	Я достиг	Учитель
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.							
Личный рез.	4 б.	3 б.	2 б.	1 б.			
мальчики	15 и выше	14-11	10-5	5 и ниже			
девочки	20 и выше	19-14	13-7	6 и ниже			
1. Умение соблюдать технику безопасности 1б.							
2. Умение принять исходное положение 1б.							
3. Умение выполнять технику движения рук 2б.							
4. Умение фиксировать результат двумя руками 2б.							
5. Личный результат: подъем туловища из положения лежа на спине – 4 б.							
Итого: 10 б. – 100%							
Уровень успешности: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный							

Акробатическая комбинация из 3 элементов (девочки)

На гимнастическом мате учащийся выполняет акробатическую комбинацию из 3-х элементов. Из исходного положения упор присев учащийся выполняет кувырок вперед в группировке, кувырок назад с выходом в полушпагат, прыжком принимает основную стойку руки вверх. Оценивается техника выполнения упражнений.

Оценочный лист. Физкультура _____ класс _____			
Акробатическая комбинация: «кувырок вперед, кувырок назад, полушпагат»			
	Я могу	Я достиг	Учитель
1. Умение принимать и.п. при кувырке вперед - 1б.			
2. Умение выполнять группировку при кувырке вперед - 2б.			
3. Умение приходить в и.п. - 1б.			
4. Умение принимать и.п. при кувырке назад - 1б.			
5. Умение выполнять группировку при кувырке назад - 2б.			
6. Умение опускать правую ногу, согнутую в колене - 1б.			
7. Умение отводить левую ногу назад и выпрямлять- 1б.			
8. Умение держать равновесие- 2б.			
9. Умение выполнять о.с. руки вверх – 1б.			
Итого: 12б. – 100%			
Уровень успешности: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный			

Акробатическая комбинация из 3 элементов (мальчики)

На гимнастическом мате учащийся выполняет акробатическую комбинацию из 3-х элементов. Из исходного положения упор присев руки сзади, перекатом назад выполняет стойку на лопатках, перекатом приходит в исходное положение упор присев руки спереди, выполняет кувырок вперед, назад, прыжком принимает основную стойки руки вверх. Оценивается техника выполнения упражнений.

Акробатическая комбинация: «стойка на лопатках, кувырок вперед, назад»	Я могу	Я достиг	Учитель
1. Умение принимать и.п. упор присев – 1б.			
2. Умение перекатываться назад в группировке- 2б.			
3. Умение поставить руки и опереться на них- 1б.			
4. Умение выпрямлять ноги вверх- 1б.			
5. Умение принимать и.п. при кувырке назад- 1б.			
6. Умение выполнять группировку при кувырке назад- 2б.			
7. Умение принимать и.п. при кувырке вперед- 1б.			
8. Умение выполнять группировку при кувырке вперед- 2б.			
9. Умение выполнять о.с., руки вверх- 1б.			
Итого: 12 б. – 100%			
Уровень успешности: высокий, повышенный, базовый, пониженный, недостаточный			