

Программа обязательного зачёта в 4-х классах

Тест 1. «Комбинированное выполнение специально-беговых упражнений».

Назначение: оценка освоения навыков бега.

Оборудование: 4 фишки; свисток.

Процедура: тест выполняется на волейбольной площадке, по углам которой расположены 4 фишки. По сигналу обучающийся выполняет бег с высоким подниманием бедра от первой фишки до второй (15-16 м); от второй фишки до третьей бег с захлестыванием голени назад (9-10 м); от третьей до четвертой фишки прыжки в шаге (16-18м); от четвертой до пятой фишки бег приставными прыжками: 3 правым боком, поворот, 3 левым боком (9-10 м).

Дается одна попытка.

Отметка выставляется по окончании задания.

«Отлично» - обучающийся выполняет задание на передней части стопы. При беге с высоким подниманием бедра, прыжках в шаге опорная нога выпрямлена в коленном суставе; маховая нога согнута, бедро параллельно опоре. При беге с захлестыванием голени опорная нога выпрямлена, маховая – активно сгибается, пятка движется под ягодицу, подошва ноги – вверх. При передвижении правым и левым боком прыжки примерно одной длины с активным отталкиванием вверх-вперед. Во всех упражнениях руки согнуты в локтевых суставах. В беге с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, прыжках в шаге руки движутся как при беге – в передне-заднем направлении в перекрестной координации. В беге приставными прыжками руки движутся «на взлет», вперед-вверх одновременно с отталкиванием. Положение туловища составляет беговой наклон 85 градусов.

«Хорошо» - обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками. Нарушается ритм движения. При прыжках в шаге носок оттянут, не «взят на себя». Руки немного согнуты. Незначительное отклонение туловища, недостаточная работа рук в переднее - заднем направлении (работа поперек туловища).

«Удовлетворительно» - обучающийся выполняет задание с большим количеством ошибок. Не во всех упражнениях удерживается на передней части стопы. В беге с высоким подниманием бедра, в прыжках в шаге опорная нога полностью не выпрямляется. В беге с захлестыванием голени не до конца сгибает маховую в коленном суставе. Руки в упражнениях почти выпрямлены или согнуты, но прижаты к туловищу. Положение туловища с большим отклонением от вертикали.

«Неудовлетворительно» - обучающийся выполняет задание с грубыми ошибками: передвигается с пяток, опорную ногу не выпрямляет в коленном суставе. Упражнение выполняется на согнутых ногах. Движение рук и ног не согласовано. Положение туловища отклонено сильно назад или наклонено сильно вперед. В беге с высоким подниманием бедра, прыжках в шаге бедро маховой ноги не удерживается в параллельном опоре положении. В беге с

захлестыванием голени маховая нога мало сгибается в коленном суставе. Руки выпрямлены. Положение головы неестественное: либо очень низко опущен подбородок – ученик смотрит вниз, либо очень высоко поднят – голова наклонена назад.

Тест 2. (выполняется один из предложенных вариантов)

Вариант 1. «Прыжок в высоту с прямого разбега».

Назначение: оценка освоения навыков прыжков в высоту.

Оборудование: 3 гимнастических мата; 2 стойки; резиновый жгут.

Процедура: обучающийся самостоятельно измеряет разбег. С 3-5 шагов прямолинейного разбега учащийся выполняет прыжок в высоту толчком одной ноги с преодолением планки (резинового жгута), установленной на высоте 60 см. Дается 3 попытки.

Оценка. Каждая попытка оценивается. Из трех отметок в зачет идет средняя.

«Отлично» – обучающийся уверенно выполняет разбег с 3 или 5 шагов. В разбеге удерживается на передней части стопы. Движение рук согласованно с движением ног, отталкивание выполняется вверх. Переход через планку согласован с движением ног, отталкивание выполняется вверх. Переход через планку – согнув ноги, приземление на слегка согнутые ноги на гимнастические маты.

«Хорошо» – обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками. Несогласованная работа рук и ног, чрезмерно высокое поднимание рук. Маховое движение выполняется скованно, закрепощено.

«Удовлетворительно» – обучающийся выполняет задание с большим количеством ошибок. Не может правильно выполнить разбег с 3-5 беговых шагов: шаги либо растягивает, либо укорачивает. Несогласованно работают руки и ноги, бег с пятки. Отталкивание производит вперед, а не вверх. Приземляется на выпрямленные ноги.

«Неудовлетворительно» – обучающийся не может выполнить прыжок в высоту с 3-5 шагов прямолинейного разбега.

Вариант 2. «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Назначение: оценка освоения навыков прыжков в длину с разбега.

Оборудование: 3 гимнастических мата;

Процедура: обучающийся самостоятельно отмеряет разбег. С 6-8 беговых шагов (средний разбег) обучающийся выполняет прыжок в длину способом «согнув ноги». Дается три попытки.

Оценка. Каждая попытка оценивается. Из трех отметок в зачет идет средняя.

«Отлично» – обучающийся уверенно выполняет разбег с 6 или 8 шагов. В разбеге удерживается на передней части стопы, скорость набирается плавно к месту отталкивания. Движение рук согласованно с движением ног, отталкивание выполняется вперед-вверх. В фазе полета двигательные

действия обучающегося обеспечивают равновесие тела и далекое «выбрасывание» ног при приземлении.

«Хорошо» – обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками. Не согласованная работа рук и ног, чрезмерно высокое поднятие рук при отталкивании. Маховое движение выполняется скованно, закрепощено.

«Удовлетворительно» – обучающийся выполняет задание с большим количеством ошибок. Не может правильно выполнить разбег с 6-8 беговых шагов: шаги либо растягивает, либо укорачивает; не согласованно работают руки и ноги, выполняет бег с пятки. Отталкивание производит под очень низким углом. Приземляется на выпрямленные ноги.

«Неудовлетворительно» – обучающийся не может выполнить прыжок в длину способом «согнув ноги» с 6-8 беговых шагов.

Тест 3. «Метание теннисного мяча с места в стену, из положения стоя боком в направлении метания с расстояния 6 м».

Назначение: оценка овладения навыками метания малого мяча.

Оборудование: теннисные мячи – 3 штуки, фишки – 2 штуки, мел.

Процедура: отмерить 6 м от стены. Мелом прочертить линию, поставить ограничения (фишки) по ширине для метания – 10 м. Из и.п. – стоя боком в направлении метания выполнить бросок теннисного мяча в стену. Бросок выполнять в полную силу так, чтобы мяч после отскока летел как можно дальше. Дается три попытки.

Оценка. Каждая попытка оценивается. Из трех отметок в зачет идет средняя (5; 4; 3). При двух одинаковых отметках в зачет идет одна из них (5; 3; 3).

«Отлично» – обучающийся правильно выполняет исходное положение, оставляя себе место до линии для остановки после броска. Движение начинается с ног, последовательно включаются все звенья тела, заканчивается броском метаемой руки. Обучающийся активно выполняет положение «захвата снаряда», метаемая рука двигается над плечом. Левая рука находится перед грудью, в согнутом положении, бросок заканчивается мощным движением – «рывком» - о чем свидетельствует хороший отскок от стены (примерно в линию, где стоит обучающийся, и дальше). Обучающийся после броска не наступает на линию выброса снаряда.

«Хорошо» – обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками: напряженное держание мяча, закрепощенность метаемой руки; ранний поворот оси плеч при захвате снаряда, раннее движение туловищем вперед.

«Удовлетворительно» – обучающийся выполняет бросок сбоку из-за раннего движения метаемой руки. Бросок выполняется только одной рукой. обучающийся не умеет разгонять снаряд, прикладывая к нему силу, что отражается в слабом отскоке. Левая рука не участвует в процессе метания.

«Неудовлетворительно» – обучающийся наступает или заступает за линию выброса снаряда во время или после броска. Принимает и.п. – стоя на

выпрямленных ногах, метаящую руку не выпрямляет или очень низко опускает. Не может выполнить положение «захвата» снаряда. Мяч не долетает до стены.

Тест 4. Диагностика технической подготовленности обучающихся 4-х классов по спортивным играм (баскетбол).

Общие требования к оценке технической подготовленности школьников.

Оборудование: упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол, мяч баскетбольный, фишки - ориентиры.

Выполнение и содержание тестового упражнения («владение мячом»).

Испытуемый находится за лицевой линией с мячом в руках (с левой стороны от щита) лицом к средней линии.

В беге выполняет ведение мяча правой рукой по прямой до средней линии. Выполнив остановку, продолжает ведение шагом правой рукой до игрока № 1 (на штрафной линии). Находясь на расстоянии 2-х метров от него, передает мяч, ускоряется, получает обратную передачу, останавливается в ограниченной зоне с правой стороны от щита, выполняет удар в щит, ловит мяч и с ведением правой рукой движется к фишкам (5 штук, расположенных на одной линии вдоль боковой на расстоянии 2 м друг от друга) и, выполняя «змейку», обводит фишки то левой, то правой рукой. Двигаясь по прямой с ведением правой рукой, пересекает лицевую линию. Упражнение считается законченным.

Оценка выполнения технических элементов владения мячом:

Ведение мяча:

«Отлично» – нет потери мяча, осуществляется постоянный контроль мяча.

«Хорошо» – мяч поднимается до уровня груди и выше.

«Удовлетворительно» – «хлопанье» по мячу кистью, мяч постоянно отстает от игрока (в движении).

«Неудовлетворительно» – мяч поднимается до уровня груди и выше, кистью хлопанье по мячу, мяч постоянно отстает от игрока (в движении), постоянно взгляд на мяч.

Передача двумя руками:

«Отлично» – нет потери мяча и замечаний, указанных ниже,

«Хорошо» – отдергивание рук (положение рук прямо в сторону направления полета мяча),

«Удовлетворительно» – передача с большим усилием и искривлением туловища в момент передачи, потеря равновесия в момент замаха мяча.

«Неудовлетворительно» – передача с большим усилием и искривлением туловища в момент передачи, потеря равновесия в момент замаха мяча – отдергивание рук (положение рук прямо в сторону направления полета мяча) мяч летит неточно (с большим отклонением от игрока, получающего мяч).

Ловля мяча:

«Отлично» – нет потери мяча.

«Хорошо» – руки не вытянуты навстречу мячу.

«Удовлетворительно» – руки вытянуты навстречу мячу, кисти параллельно, при ловле мяч ударяется об грудь (кисти мяча не касаются, ловит мяч предплечьем – как вратарь).

«Неудовлетворительно» – руки не вытянуты навстречу мячу, кисти параллельно, при ловле мяч ударяется о грудь, потеря мяча.

Тест 5. Организация и методика диагностики технической подготовленности по гимнастике с основами акробатики.

Опорный прыжок:

Содержание теста: опорный прыжок через козла в ширину, $h = 100$ см (мальчики и девочки).

Вскок в упор стоя на коленях, взмахом руками соскок прогнувшись.

Максимально возможная оценка – 10 баллов.

За выполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз прыжка, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитается сбавка согласно следующей классификации:

1. Грубые ошибки (влияющие на искажение техники) – от 0,5 б. до полной «стоимости» элемента:

- наскок на мост в не толчковую зону – 0,5 б.;
- толчок поочередной постановкой ног (если не предусмотрено техникой) – 0,5 - 0,7 б.;
- отсутствие замаха (если предусмотрено техникой) – 0,5 - 1,5 б.;
- положение туловища над снарядом – 0,7 - 1,0 б.;
- постановка и толчок руками – 0,5 б. – «невыполнение»;
- падение в приземлении – 0,7 б. – «невыполнение».

2. Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) – от 0,1 б. до 0,4 б.

- не оттянуты носки – 0,1 - 0,2 б.;
- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) – 0,2 - 0,3 б.;
- согнуты ноги – 0,3 - 0,4 б.;
- ошибки приземления – 0,1 - 0,4 б.

Гимнастика с элементами акробатики (мальчики и девочки):

И.п. – о.с.	
- стойка на носках, руки вверх – в стороны	0,5
- шаг правой (левой) равновесие (держат)	2,0
- приставляя ногу упор присев – кувырок назад в упор присев	0,5
- перекатом назад стойка на лопатках (держат)	2,0
- перекаат вперед в упор присев	1,0
- стойка руки в стороны, боковое равновесие	2,0
-основная стойка, шаг, наскок, прыжок с поворотом на 1800 прыжок прогнувшись, руки вверх – в стороны	2,0

Максимально возможная оценка – 10 баллов. За невыполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз двигательного действия, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитается сбавка согласно следующей классификации:

1. Грубые ошибки (влияющие на искажение техники) – от 0,5 б. до полной «стоимости» элемента.

- выполнение в другом положении или другим способом – 0,5 б. – «невыполнение»;

- выполнение в неопределенном положении – «невыполнение».

2. Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) – 0,1 - 0,2 б.

- не оттянуты носки – 0,1 - 0,2 б.;

- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) – 0,2 - 0,3 б.;

- согнуты ноги – 0,3 - 0,4 б.;

Баллы, полученные в опорном прыжке и гимнастике с элементами акробатики, суммируются и переводятся в отметку:

20,0 – 16,0 баллов – «отлично»;

15,9 – 12,0 баллов – «хорошо»;

11,9 - 10,0 баллов – «удовлетворительно»;

Ниже 10 баллов – «неудовлетворительно».