

Проверка знаний, двигательных умений и навыков ФГОС по физической культуре

Проверка знаний, двигательных умений и навыков - важная составная часть процесса образования школьников в области физической культуры, которая помогает учителю своевременно выяснять степень усвоения учащимися изученного материала и определять, насколько обучение было успешным. В свою очередь, для учеников оценивание успеваемости помогает понять, осознать и исправить допущенные ими ошибки, лучше и быстрее овладеть отдельными темами и разделами учебной программы.

Руководствуясь имеющимися методическими рекомендациями, учителям физической культуры необходимо постоянно уделять внимание регулярной проверке знаний, двигательных умений и навыков, предусматривать для неё достаточно времени и места в поурочных планах и в своей учебной работе. Основными объектами проверки и оценки успеваемости на уроках физической культуры являются:

- теоретические сведения по физической культуре;
- способы самостоятельной деятельности;
- двигательные умения и навыки, которыми учащиеся овладевают на уроках физической культуры;
- уровень развития основных физических качеств.

Проверка качества образования школьников по физической культуре осуществляется в двух основных формах организации: оценочная и аттестационная. Первая форма проверки – оценочная, связана с проверкой успеваемости учащихся по соответствующим знаниям, умениям и двигательным навыкам, которые представлены в соответствующих темах и разделах рабочей программы. Такая проверка помогает учителю своевременно выяснять степень усвоения учащимися учебного материала, определять, насколько обучение было успешным и, соответственно этому, вносить необходимые коррективы в учебные планы и конспекты занятий. В свою очередь, для учеников оценивание успеваемости помогает понять, осознать и исправить текущую успеваемость, более серьезно подходить к овладению последующего учебного материала.

Вторая форма проверки – аттестационная, целевое назначение которой определяется оценкой качества достижения учащимися планируемых результатов рабочей программы, которые разрабатываются в соответствии с требованиями ФГОС

Оценочная форма проверки успеваемости учащихся по физической культуре *текущей и специальной*. Текущая проверка имеет весьма большое значение в целостном образовательном процессе. Основные требования к текущей проверке — это регулярность и объективность. Проверка осуществляется почти на каждом уроке. Объективность проверки заключается в том, что в процессе её проведения выявляются подлинные знания, умения и навыки по изучаемому учебному материалу при одинаковых для всех учащихся условиях, но с учётом их индивидуальных особенностей.

Проверочная беседа. Данный метод используется по преимуществу для проверки освоения программного материала по разделам «Знания о физической культуре» и «Способы

самостоятельной деятельности». В 5—6-минутной беседе учитель задаёт вопросы 5—6 ученикам (без вызова их из строя) и выявляет, насколько ученики внимательно его слушали, что они поняли и усвоили из материала, который изучался на предшествующих уроках, а также проверяет усвоение материала учебников, который изучался школьниками самостоятельно в формате домашнего задания. При неполных или неправильных ответах учитель делает необходимые разъяснения. В ходе проведения проверочной беседы, учитель может организовать дискуссию по рассматриваемым вопросам и выполненным заданиям.

Специальная проверка включает в себя предварительную, рубежную и контрольную проверку и она связана с оценкой выполнения учащимися учебных нормативов по физической подготовленности. Предварительная проверка проводится в начале учебного года, как правило, на уроках легкой атлетики. Учитель должен отметить в классном журнале, что ученик прошёл предварительную проверку и занести полученные результаты в электронный журнал.

В связи со спецификой учебного предмета «Физическая культура» обучение сопровождается выставлением текущих оценок, получаемых учащимися по мере освоения новой учебной темы. При этом начальный этап обучения движениям может сопровождаться относительно невысокими оценками по сравнению с завершающим этапом, когда происходит процесс совершенствования техники и, следовательно, предъявляются более высокие требования к уровню владения ею, чем на предшествующих этапах обучения. Поэтому для выставления рубежной оценки, отражающей уровень освоения конкретной учебной темы, необходимо в большей степени ориентироваться на последние оценки, выставленные на завершающем этапе обучения. Вместе с тем по гимнастике, где в рамках одной темы может изучаться несколько одноплановых движений (например, на гимнастической перекладине в рамках одной темы «Висы» осваиваются вис лёжа, вис стоя, вис на согнутых руках), успеваемость учащихся выявляется путём учёта конечных (итоговых) оценок по каждому виду движений. Затем на основе усреднения этих конечных (итоговых) оценок учитель рассчитывает рубежную оценку (в нашем примере это оценка за освоение темы «Висы на гимнастической перекладине»).

Четвертная оценка успеваемости производится путём сложения рубежных (последних) оценок, полученных учеником по каждому из освоенных тем и разделов учебной четверти, с учётом выполнения установленных учителем учебных нормативов по физической подготовленности (лёгкая атлетика, лыжная подготовка, плавание). Полученная сумма делится на количество поставленных оценок, и получается усреднённая оценка успеваемости по соответствующей учебной четверти. Здесь необходимо отметить одно очень важное обстоятельство: если ученик в силу неважной причины не получил рубежной оценки за тему, то ему за неё выставляется «0», который включается в общую сумму оценок его успеваемости по данной учебной четверти.

Оценка успеваемости за учебный год рассчитывается на основании оценок за учебные четверти. При этом, согласно опыту работы ведущих учителей физической культуры, ученикам можно предоставить возможность в конце учебного допускается исправить рубежную оценку с низкого на более высокий балл.

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры (текущий контроль)

Требования к оценке успеваемости. Оценка успеваемости учащихся на уроках физической культуры должна отражать действительный уровень владения учащимися знаниями, двигательными умениями и навыками в объёме, определённом требованиями ФГОС или непосредственно содержанием планируемых результатов. При выставлении отметки учитывается старание учащегося, его способности, физическая подготовка, знание теоретического учебного материала.

При оценке выполнения техники движения принимается во внимание:

- правильность выполнения движения, его соответствие биомеханическим характеристикам эталонной техники;
- сохранение техники движения при известных количественных показателях (для видов движений, по которым предусмотрены учебные нормативы);
- степень сформированности знания и понимания сущности проверяемого движения.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также овладел необходимыми теоретическими навыками и знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические задания учителя, частично овладел навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. Не выполнял теоретические задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Одним из важных показателей успешного усвоения программного материала является сдача учебных норм физической подготовки. Контроль физической подготовленности проводится в начале и в конце учебного года, как правило, на уроках легкой атлетики. Учитель должен отметить в классном журнале, что ученик прошёл проверку и занести полученные результаты в электронный журнал.

Эти данные используются учителем в течение учебного года, и ее результаты являются исходными для планирования содержания и направленности физической подготовки учащихся, распределения их по группам подготовленности, определения у них отстающих в своем развитии физических качеств

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
4.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
5.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
6.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
7.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
8.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
9.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2

2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
4.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
5.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
6.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
7.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
8.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
9.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
10	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
11	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
12	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
13	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.0	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
7	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
8	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
9	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
10	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12

11	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
----	---	----	---	---	----	----	---

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
12	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
13	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
14	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
15	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10

**КОНТРОЛ
ЬНЫЕ
НОРМАТИ**

ВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 100 м. (сек.)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
3.	Бег 3000/2000 м. (мин. сек.)	13.40	14.40	15.40	10.30	11.30	12.30
4.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
5.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
6.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	210	180	170	160
7.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	135	125	115	145	130	120
8.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7	16	14	12

9.	Поднимание туловища (раз за 1')				40	35	30
10.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	14	10	8	16	13	10

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
8	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
9	Прыжки со скакалкой (раз в 1'	140	125	110	150	135	120
10	Челночный бег 10 х10м.(сек)	27	28	30			
11	Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8	16	13	10
12	Поднимание туловища (раз за Г)				45	40	35
13	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	14	11	8	17	13	11

Требования к внешнему виду

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

Спортивная форма учащихся включает в себя: спортивный костюм, футболку, носки, спортивную обувь (кеды или кроссовки).

Учитель физической культуры определяет вид занятий с освобожденными от практических занятий учащимися на предстоящий урок (возможно теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе, организации урока и т.д.)

Оценивание учащихся 5-11 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный год) или освобожденных после болезни

Во время урока физкультуры освобожденный учащийся находится либо на уроке (в спортивном зале, на стадионе).

Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление отметки происходит на основании выполнения домашнего письменного задания.

Порядок выполнения и сдачи письменного задания.

После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача), учитель выдает ученику теоретический материал по изучаемой теме и вопросы по этому материалу.

Задания, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся. Если учащийся освобождён от уроков физкультуры на длительное время (например, на четверть), то ему необходимо выполнить не менее трёх письменных домашних работ. Если учащийся освобождён на короткое время (например, на 10 дней), то ему достаточно выполнить одну работу.

Порядок оценивания тестового задания

100-85 % - оценка «5», 84-75 %- оценка «4», 74-55% - оценка «3», 54-40% - оценка «2»

Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры учащихся специальной медицинской группы.

В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на четыре группы: *основную, подготовительную, специальную А, специальную Б* медицинскую группу.

Отнесение ребенка к соответствующей медицинской группе для занятий физической культурой происходит на основании Листа здоровья в журнале, заполненного медицинским персоналом школы.

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

К *основной* медицинской группе – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

К *подготовительной* медицинской группе - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

К *специальной А, специальной Б* медицинским группам (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (А или Б), аттестовываются по результатам выполнения письменных домашних заданий.

Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При проверке и оценке успеваемости учащихся подготовительной медицинской группы учитель должен осуществлять дифференцированный подход, учитывая индивидуальные особенности каждого из проверяемых учащихся. При этом проверка техники движений, а также сдача учебных норм для учащихся подготовительной медицинской группы отодвигается на более поздние сроки, чтобы они могли лучше

проработать пройденный материал. От сдачи учебных норм, связанных с проявлением выносливости, эти учащиеся временно освобождаются. Отметка за четверть, полугодие выставляется с учетом теоретических занятий, а также с учетом старания и прилежания.

.