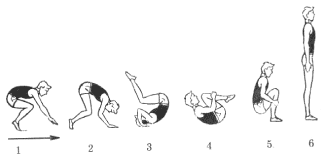
**Проект листа образовательных достижений обучающегося по предмету «Физическая культура», элемент «кувырок вперед»**

1. Класс: 1
2. Предмет: физическая культура
3. Тема: «кувырок вперед»
4. Система планируемых результатов:

* Ученик умеет выполнять «плотную» группировку
* Ученик понимает важность начальной фазы кувырка из упора присев, с последующим выпрямлением ног для переноса тяжести тела на руки, наклонив голову вперед
* Ученик владеет техникой «переката»
* Ученик знает положение рук при «перекате» и выходе в группировку
* Ученик понимает важность финального толчка ногами для выполнения переката и выхода в упор присев
* Ученик понимает, что для завершения упражнения необходимо встать после выхода в упор присев
* Ученик полностью овладел техникой кувырка вперед, выполняет упражнение слитно и закончено

1. Критерии достижения планируемых результатов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № задания | Критерий достижения планируемых результатов | Показатели | Баллы |
| 1 | Ученик умеет выполнять «плотную» группировку | «Плотная» группировка – это положение сидя, при котором колени прижаты к груди, ноги вместе, подбородок максимально прижат к груди, спина круглая |  |
| 2 | Ученик понимает важность начальной фазы кувырка из упора присев, с последующим выпрямлением ног для переноса тяжести тела на руки, наклонив голову вперед |  |  |
| 3 | Ученик владеет техникой «переката» |  |  |
| 4 | Ученик знает положение рук при «перекате» и выходе в группировку |  |  |
| 5 | Ученик понимает важность финального толчка ногами для выполнения переката и выхода в упор присев |  |  |
| 6 | Ученик понимает, что для завершения упражнения необходимо встать после выхода в упор присев |  |  |
| 7 | Ученик полностью овладел техникой кувырка вперед, выполняет упражнение слитно и закончено |  |  |



1. Примерный вариант диагностического задания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Система достижения планируемых результатов | Примеры диагностических заданий | Максимальный балл | Самооценка | Оценка |
| Ученик знает, что такое «плотная» группировка | Это:   1. Упор присев 2. Лёжа, колени плотно прижаты к груди 3. Упор присев, голова максимально наклонена вперед и вниз   Ответ: а, б, в |  |  |  |
| Ученик знает, как при переносе веса тела вперед должны работать ноги | Ноги должны быть:   1. Согнуты в коленях 2. Полностью выпрямлены при опоре на руки 3. Ученик стоит на коленях   Ответ: а, б, в |  |  |  |
| Ученик знает что такое «перекат» | «Перекат» это:   1. Переворот через голову вперед 2. Переворот через голову назад 3. Переворот со спины на живот   Ответ: а, б, в |  |  |  |
| Ученик знает положение рук при кувырке и выходе в группировку | Руки должны:   1. Быть за головой 2. Быть вдоль туловища 3. Захватывать середину голени   Ответ: а, б, в |  |  |  |
| Ученик знает, как сильно он должен оттолкнуться от опоры | Толчок должен быть:   1. Очень сильным 2. Слабым 3. В ходе освоения элемента вырабатывается сила толчка   Ответ: а, б, в |  |  |  |
| Ученик знает, что необходимо встать после выхода в упор присев | Красивая стойка после выполнения необходима для:   1. Придания законченности элементу 2. Для красоты 3. Для того, чтобы расслабить мышцы   Ответ: а, б, в |  |  |  |

[kopilkaurokov.ru - сайт для учителей](https://kopilkaurokov.ru/)

 01.03.2016   Исаева Лиана Юрьевна   341   7

[](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/351002)

[Проект листа достижений кувырок вперёд](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/351002)

крнспект для учителя физкультуры лист самооценки проект листа достижений кувырок вперёд...

 21.10.2016   Легчанова Вера Алексеевна   89   1