**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



[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