**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Мойганская средняя общеобразовательная школа**

**ОЦЕНОЧНЫЕ ДАННЫЕ**

**ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**(таблицы, методика оценивания и техника выполнения контрольных испытаний – тестов)**

СОДЕРЖАНИЕ

[Пояснительная записка](#_Toc291877019)

[Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 5-9 классов](#_Toc291877020)

[Техника выполнения упражнений](#_Toc291877021)

# Пояснительная записка

*Данная разработка составлена на основе многолетних наблюдений и исследований по показателям физической подготовленности учащихся 5-9 классов. Для определения уровня физической подготовки у школьников даны контрольные тесты и оценочные таблицы на каждый класс, отдельно для мальчиков и девочек. Нормативные таблицы тестирования позволяют определить уровень физической подготовленности учащихся возрастно-половой группы в каждом классе (высокий, средний, низкий) в течение учебного года. В методическую разработку вошли 14 видов физических упражнений, которые охватывают практически весь арсенал физических качеств и двигательных способностей. Нет необходимости всё это проводить в сжатые сроки. Короткие сроки могут привести к снижению интереса к тестовым заданиям. Рекомендую: сентябрь – ноябрь, для определения исходного уровня; март – май, для сравнительного анализа. После предварительного тестирования определяется уровень физической подготовленности детей на начало учебного года. Оценки учащимся выставляются на основе предварительных данных по таблице. Каждый тест оценивается отдельно. При повторном тестировании оценки выставляются по результатам в конце учебного года. Для мотивации, при улучшении предварительного результата оценка выставляется на 1 балл выше, а при ухудшении на 1 балл ниже. Такой дифференцированный подход при оценивании повышает интерес к самостоятельным занятиям, приводит к взаимопониманию не только между учителем и учеником, но и между слабым и сильным ребёнком. Ученики, отнесённые к подготовительной медицинской группе, оцениваются наравне с учениками основной группы, но только по тем упражнениям, которые им не противопоказаны. Результаты тестов являются мощным стимулом к целенаправленным самостоятельным занятиям, способствуют формированию потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Зная свой уровень физического развития, каждый школьник стремится улучшить его. Только ежегодные и одинаковые тесты – упражнения могут привести к ожидаемому позитивному результату (необходима системная работа).*

#  Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 5 - 9 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды испытаний | Бегна 30 м.(сек) | Бегна 60м (сек) | Бег на 1000 м. (м/сек) | Прыжок в длину с места (см) | Метание набивногомяча -1кг. (м/см) | Челночный бег4х9 м.(сек) | Поднимание туловища за 1 минуту(кол-во раз) |
|  оценкакласс | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | М | 6.2 | 6.0 | 5.6 | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 5.50 | 5.20 | 5.00 | 120 | 134 | 157 | 2.70 | 3.10 | 3.80 | 11.4 | 11.2 | 11.0 | 26 | 32 | 38 |
| Д | 6.6 | 6.4 | 5.8 | 11.4 | 10.8 | 10.4 | 6.10 | 5.50 | 5.30 | 114 | 127 | 150 | 2.35 | 2.75 | 3.50 | 12.0 | 11.8 | 11.4 | 18 | 24 | 28 |
| 6 | М | 6.0 | 5.8 | 5.4 | 11.1 | 10.4 | 9.8 | 5.40 | 5.10 | 4.50 | 130 | 143 | 166 | 3.05 | 3.50 | 4.30 | 11.2 | 11.0 | 10.8 | 30 | 36 | 40 |
| Д | 6.2 | 6.0 | 5.6 | 11.2 | 10.6 | 10.3 | 6.00 | 5.40 | 5.20 | 125 | 138 | 161 | 3.15 | 3.55 | 4.25 | 12.0 | 11.6 | 11.0 | 20 | 28 | 30 |
| 7 | М | 5.8 | 5.6 | 5.2 | 11.0 | 10.2 | 9.4 | 5.00 | 4.40 | 4.20 | 137 | 152 | 177 | 3.90 | 4.15 | 4.55 | 11.0 | 10.7 | 10.4 | 35 | 40 | 45 |
| Д | 6.1 | 5.9 | 5.5 | 11.0 | 10.4 | 9.8 | 5.30 | 5.10 | 4.50 | 134 | 147 | 170 | 3.45 | 3.95 | 4.75 | 11.5 | 11.0 | 10.8 | 25 | 30 | 35 |
| 8 | М | 5.6 | 5.4 | 5.0 | 10.5 | 9.7 | 8.9 | 4.40 | 4.20 | 4.00 | 141 | 158 | 185 | 3.60 | 4.35 | 5.55 | 10.8 | 10.4 | 10.0 | 35 | 40 | 48 |
| Д | 6.0 | 5.8 | 5.2 | 10.7 | 10.2 | 9.7 | 5.10 | 4.50 | 4.30 | 142 | 155 | 178 | 3.65 | 4.15 | 5.00 | 11.5 | 11.0 | 10.6 | 26 | 30 | 35 |
| 9 | М | 5.5 | 5.3 | 4.5 | 10.0 | 9.2 | 8.6 | 4.20 | 4.00 | 3.40 | 151 | 174 | 213 | 4.30 | 5.30 | 6.95 | 10.5 | 10.2 | 9.9 | 35 | 45 | 50 |
| Д | 5.9 | 5.7 | 5.1 | 10.5 | 10.0 | 9.5 | 5.00 | 4.40 | 4.20 | 137 | 154 | 183 | 3.85 | 4.45 | 5.45 | 11.0 | 10.8 | 10.4 | 20 | 25 | 30 |

**Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 5 - 9 классов (продолжение)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды испытаний | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Прыжки через скакалку (кол-во раз) | Метание малого мяча (м) | Прыжки в длину с разбега (см) | Прыжки в высоту с разбега (см) | Наклон вперёд (см) | Сгиб. и разгиб. рук в упоре лёжа(кол-во раз) |
|  оценкакласс | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | М | 3 | 4 | 6 | 55 | 60 | 70 | 20 | 27 | 34 | 250 | 290 | 330 | 80 | 95 | 105 | 4.0 | 6.0 | 9.0 | 7 | 11 | 14 |
| Д | 6 | 8 | 12 | 30 | 50 | 100 | 14 | 17 | 21 | 210 | 250 | 290 | 75 | 90 | 100 | 6.0 | 9.0 | 12.0 | 2 | 3 | 5 |
| 6 | М | 4 | 5 | 7 | 70 | 80 | 90 | 21 | 29 | 36 | 260 | 320 | 350 | 85 | 105 | 110 | 4.0 | 7.0 | 9.0 | 8 | 12 | 15 |
| Д | 7 | 10 | 14 | 40 | 60 | 100 | 15 | 18 | 23 | 220 | 270 | 320 | 80 | 95 | 105 | 6.0 | 9.0 | 12.0 | 3 | 4 | 6 |
| 7 | М | 5 | 6 | 8 | 85 | 95 | 100 | 22 | 30 | 37 | 280 | 340 | 370 | 95 | 110 | 115 | 5.0 | 8.0 | 10.0 | 9 | 14 | 16 |
| Д | 11 | 15 | 19 | 45 | 70 | 100 | 16 | 19 | 24 | 230 | 290 | 340 | 85 | 95 | 105 | 6.0 | 9.0 | 13.0 | 4 | 6 | 8 |
| 8 | М | 6 | 7 | 9 | 90 | 100 | 110 | 28 | 37 | 42 | 300 | 360 | 400 | 100 | 115 | 120 | 6.0 | 9.0 | 10.0 | 10 | 15 | 20 |
| Д | 12 | 16 | 19 | 50 | 80 | 125 | 17 | 21 | 27 | 250 | 300 | 350 | 90 | 100 | 110 | 8.0 | 12.0 | 16.0 | 6 | 8 | 10 |
| 9 | М | 7 | 8 | 10 | 100 | 110 | 120 | 31 | 40 | 45 | 320 | 370 | 420 | 105 | 120 | 125 | 6.0 | 9.0 | 11.0 | 15 | 20 | 25 |
| Д | 4 | 8 | 14 | 60 | 80 | 130 | 18 | 23 | 28 | 280 | 320 | 360 | 95 | 105 | 110 | 11.0 | 14.0 | 18.0 | 7 | 9 | 11 |

# Техника выполнения упражнений

Бег на 30, 60, 1000 метров. Выполняется из положения низкого старта на беговой дорожке или на ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. В беге на 30 и 60 метров участвуют в забеге по 2 человека, а на дистанции 1000 метров группами по 10-15 участников (массовый старт). По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» судья на старте резко опускает флаг вниз, судья на финише по движению флага включает секундомер. Время определяется с точностью до 0.1 секунды, а в беге на 1000м. (мин. / сек.).

Прыжок в длину с места. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. При проведении применяется поточный метод.

Метание набивного мяча весом 1 кг. Перпендикулярно линии старта – начала броска натягивается рулетка. Желательно этот вид контрольных испытаний проводить в спортивном зале. Из исходного положения: сидя на полу на линии броска в сторону метания, ноги согнуты в коленном суставе. Бросок выполняется из – за головы двумя руками одновременно. Длина броска измеряется в метрах и сантиметрах от линии броска до ближайшего касания мяча. Участнику предлагается 3 попытки, фиксируется самый лучший результат. Рекомендую выполнять парами по очереди, расположившись по обе стороны рулетки на расстоянии примерно 1 метра от неё. Два следующих участника на подборе. После падения мяч возвращается только по полу с целью безопасности.

Подъём туловища из положения «лёжа на спине». Исходное положение – лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за одну минуту. Тест проводится парами, один выполняет, а другой руками держит партнёра за голеностопный сустав и считает количество подъёмов туловища. После меняются местами.

Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине из виса лёжа (д). Подтягивание (м) выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола (грунта). При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук. Для выполнения подтягивания, из виса лёжа (девочки), перекладина устанавливается на уровне 90 сантиметров и ниже в зависимости от роста девочек. В висе лёжа и при подтягивании туловище держать прямо и подбородком перейти линию перекладины.

Прыжки через скакалку за одну минуту выполняется произвольным способом. По сигналу (свистку или команде) включается секундомер, участники начинают прыжки через скакалку одновременно. За каждым участником закрепляются 1 – 2 человека, которые считают количество прыжков. Для правильного подсчёта счёт вести десятками, сгибая пальцы на руках. Через 1 минуту по сигналу время останавливается, счёт и прыжки прекращаются. После определения количества прыжков участники в группах меняются местами.

Челночный бег 4 х 9 метров с кубиками. Данный вид удобно проводить в спортивном зале с разметками волейбольной площадки. Желательно проводить парами, примерно одинаковыми по скоростным качествам, чтобы чувствовался дух соперничества. Для безопасного выполнения необходимо 2 -3 метра от линии старта. На расстоянии 9 метров от линии старта кладут 4 кубика(5 см.), по 2 шт. на каждого участника. Участники становятся перед стартовой линией и по команде «Марш!» начинают бег с высокого старта. Преодолев 9 метров, берут кубики, разворачиваются и возвращаются к линии старта, кладут кубики (бросать не разрешается). Дальше бегут за 2 кубиком, после двигаются к финишу (стартовая линия). Время останавливается, когда кубики касаются за финишной чертой. Для каждого даётся только одна попытка, при потере кубика ошибка исправляется испытуемым.

Наклон вперёд из положения сидя. На полу обозначается, центровая и перпендикулярные линии. Участник, сидя на полу, ступни находятся рядом с линией пересечения разметки, но не касаются её, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикально, расстояние между ними 20 – 30 см. Выполняется 3 наклона вперёд, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев. Время фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается. Измерение производится в точности до 1 см.(измеряется расстояние от пяток до кончика пальцев). Результат выше нулевой отметки засчитывается со знаком «+», ниже со знаком «-». Желательно, в качестве опоры для ног использовать неподвижную рейку.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение: упор лёжа на полу (мальчики), упор лёжа на гимнастической скамейки (девочки). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (книги ) высотой не более 5 см., не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук. Даётся одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируются количеств отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест выполняется в парах. Один выполняет, а другой считает.

Метание малого мяча на дальность (150гр.) Метание мяча выполняется с места или с произвольного разбега в зависимости от возраста и индивидуальных способностей. При метании мяча на дальность зона падения ограничивается коридором шириной 10 метров. Сектор для метания в целях безопасности должен быть свободным. Вдоль 10 метровой зоны от контрольной линии метания растягивается рулетка. Каждый участник выполняет 3 попытки только по команде «Можно!», возможны другие условные сигналы. Попытка считается правильным при попадании мяча в коридор, а также без заступа за контрольную линию. Применяется поточный метод со сменой мест. Для предупреждения травм перед метанием мяча надо обязательно выполнять упражнения, способствующие разогреванию и улучшению подвижности, особенно в плечевых суставах.

Прыжки в длину с разбега. Для прыжка в длину с разбега необходима ровная дорожка для разбега 20 – 25 метров, прыжковая яма 2 х 5 метров с песком и брусок для отталкивания. Наиболее распространённым и простым способом является «согнув ноги». Разбег выполняется таким образом, чтобы в момент отталкивания толчковой ногой скорость была максимальной. Каждый участник выполняет 3 попытки, попытка не засчитывается при заступе толчковой ногой за край бруска. Измеряется расстояние от бруска до ближней точки приземления (ног, рук и т.д.).

Прыжки в высоту с разбега. Для прыжка в высоту с разбега также необходима прыжковая яма с песком, ровная поверхность для разбега, 2 стойки, планка (верёвка, резинка…). Прыжки проводятся на спортивной площадке, в помещении. Способ «перешагивание» самый распространённый способ в школе. Разбег выполняется под углом 35 – 45 градусов. На каждую высоту участнику предоставляется 3 попытки, по желанию можно пропустить высоту. Если после 3 попыток высота не взята, фиксируется предыдущая высота.