22.04.20

На основе опорного конспекта (задание прошлого урока) по теме «Диагностика физического развития учащихся» **(«Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом» под ред.Т. Ю. Торочковой стр. 183 - 191)** выполнить практические задания:

**Цель: выявить уровень физической подготовленности учащихся 3 класса.**

1. Пользуясь таблицей (см. учебник стр. 187) разработать трехбалльную оценку физической подготовленности учащихся 3 класса по следующим контрольным упражнениям:
2. Подтягивание на высокой перекладине (количество)
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Наклон вперед из исходного положения сидя (см)
5. Бег 30 м с высокого старта (с)
6. Ходьба на лыжах 1 км (мин,с)
7. Бег 1 000 м (мин,с)

***Образец:***

Подтягивание на высокой перекладине

(количество раз)

**Методика выполнения:** В висе на перекладине, руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются.

**3 балла – мальчики (6)**

 **девочки (-)**

**2 балла – мальчики (3 - 5)**

 **девочки (-)**

**1 балл – мальчики (2)**

 **девочки (-)**

1. Составить таблицу **«Уровень физической подготовленности учащихся 3 класса»** и сделать уровневый анализ физической подготовленности учащихся (использовать данные протокола мониторинга физической подготовленности (см. Приложение) и разработанную балльную оценку)

**Уровень физической подготовленности учащихся 3 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **У№** | **Имя учащегося** | **Контрольные упражнения** | **Сумма баллов** | **Средний балл** | **уровень** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1 | Анна | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 9 | 1, 8 | **средний** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Высокий уровень (3 – 2,4) – качественная характеристика (учащийся умеет… выполняет задания, соответствующие нормативам)**

**Средний уровень (2,3 – 1,7) - качественная характеристика**

**Низкий уровень (1, 6 – 1) - качественная характеристика**

Срок выполнения до 27.04.20

Приложение

**Протокол мониторинга физической подготовленности**

**учащихся 3 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Имя учащегося | Подтягивание на высокой перекладине (количество) | Прыжок в длину с места (см) | Наклон вперед из исходного положения сидя (см) | Бег 30 м с высокого старта (с) | Ходьба на лыжах 1 км (мин,с) | Бег 1 000 м (мин,с) |
| 1 | Анна | - | 130 | 7,5 | 6,1 | 9,00 | 7,00 |
| 2 | Антон | 6 | 135 | 5 | 5,7 | 8,00 | 5, 00 |
| 3 | Владимир | 2 | 133 | 5 | 6,5 | 8,30 | 5,30 |
| 4 | Дарья | - | 145 | 13 | 6,5 | 8,30 | 6,00 |
| 5 | Даниил | 4 | 140 | 5 | 6,4 | 8,30 | 5,30 |
| 6 | Ксения | - | 117 | 7,5 | 6,7 | 9,30 | 7,00 |
| 7 | Людмила | - | 150 | 13 | 6,0 | 9,00 | 6,30 |
| 8 | Михаил | 2 | 132 | 3 | 5,6 | 8,00 | 5,00 |
| 9 | Никита | 4 | 159 | 9 | 5,8 | 8,00 | 5,00 |
| 10 | Ольга | - | 140 | 7,5 | 5,9 | 8,30 | 6,00 |