

Практическая работа

Способы физкультурной деятельности

Предмет: физическая культура

Программа: Перспектива

Класс: 3

Проверяемый способ действия

Умение отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки. Умение измерять показатель ЧСС и сравнивать со стандартными значениями. Умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ссадинах и ранениях.

Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия

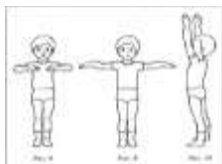
Практическая работа состоит из трех заданий. В первом задании необходимо составить комплекс утренней гимнастики. Во втором задании обучающийся проводит измерения своих показателей ЧСС, записывает в тетрадь и сравнивает их со стандартными значениями. В третьем задании, используя необходимые медицинские средства, оказывает первую доврачебную помощь при ссадинах и ранениях.

Задание №1

Внимательно посмотри на картинки с различными физическими упражнениями. Составь из выбранных упражнений комплекс утренней гимнастики, расставляя эти упражнения в правильном порядке.

А. И.П. – О. С.

- 1 - руки согнуть к груди;
- 2 - руки выпрямить в сторону;
- 3 – руки поднять вверх
- 4 – И.П.(следить за осанкой).



Б. И.П. – О. С. ходьба на месте, переходящая в спокойный бег, затем в ходьбу (следить за дыханием).

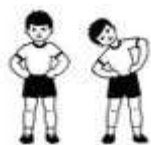


В. И.П. – О.С. Прыжки через короткую скакалку.



Г. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

- 1 – наклон вправо
- 2 - И.П.
- 3 – наклон влево
- 4 – И.П. (следить за осанкой)



Д. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1, 2, 3, 4 – мельница (ноги в коленях не сгибать).



Е. И.П. – О.С приседание.



Ж. И.П. Лежа на коврик, руки в стороны;

1 – поднять правую ногу (носок тянуть, нога прямая);

2 – И.П.;

3, 4 – тоже левой.



З. И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вниз; «Велосипед».

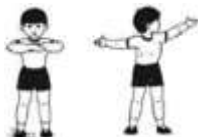


И. И.П. руки согнуты перед грудью, ноги врозь;

1 – поворот направо, руки в стороны;

2 – И.П.

3,4 – тоже влево.



К. Упражнения с гантелями.



Л. И.П. – ноги врозь, руки внизу;

1 – наклон вправо правая рука скользит по правой ноге вниз,

2 – И.П.

3,4 – тоже влево.



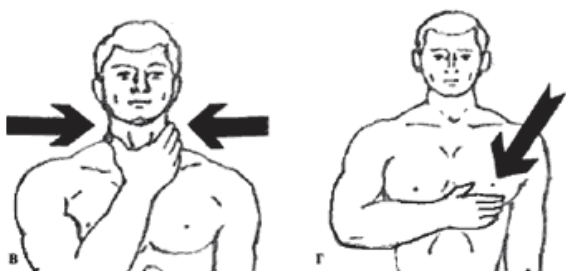
М. Отжимание от пола.



Задание №2

Внимательно посмотри на картинки, на которых показаны способы измерения ЧСС. Выбери один из них и измерь свой пульс за десять секунд, затем этот показатель умножь на 6, запиши его в свою тетрадь и сравни их со средними значениями:

- Выше среднего (В.С.);
- Среднее (С.);
- Ниже среднего (Н.С.)



Средние значения: 9 лет - 80-85 ударов в минуту; 10 лет – 78 – 85 ударов в минуту.

Задание №3

Используя необходимые медицинские средства, окажи первую доврачебную помощь при ссадинах и ранениях.

Способы фиксации результатов практической работы

Результаты выполнения заданий заносятся в таблицу.

Фамилия, имя	Количество правильно выполненных упражнений, баллы				Измерение ЧСС баллы		Оценка оказания первой медицинской помощи, баллы			Сумма баллов трех частей работы
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«3»	«5»	«4»	«3»	
	10-11	8-9	6-7	4-5	Измерение и сравнение	измерение	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	

Критерии оценивания

Оценка складывается из трех частей. Первая часть - это умение правильно составлять комплекс утренней гимнастики. Вторая часть – умение измерять ЧСС, а затем сравнивать его

средними показателями. Третья часть - умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ссадинах и ранениях.

Критерии оценивания первой части.

Учитель оценивает качество выполнения задания.

Использованные 10-11 упражнений расставлены в правильном порядке – 5 баллов;

Использованные 8-9 упражнений расставлены в правильном порядке – 4 балла;

Использованные 6-7 упражнений расставлены в правильном порядке – 3 балла;

Использованные 4-5 упражнений расставлены в правильном порядке – 2 балла.

Если при составлении комплекса утренней гимнастики обучающий допустит 1-2 ошибки в порядке проведения, то от предполагаемого балла отнимается 1балл.

Критерии оценивания второй части.

Учитель оценивает умение правильно находить место определения пульса, точность его подсчета, умение выполнять сравнение со средними значениями, а затем делать выводы.

За правильно выполненное задание обучающийся получает – 5 баллов.

Задание выполненное не полностью, оценивается в 3 балла.

Критерии оценивания третьей части.

Учитель оценивает умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ссадинах и ранениях, а также правильную последовательность этих приемов.

Безошибочное выполнение задания – 5 баллов;

Одна допущенная ошибка - 4 балла;

«допущенные ошибки - 3 балла.

Обучающийся за каждую часть работы набирает определенное количество баллов, которые затем суммируются.

Примерный вариант оценивания задания раздела программы «Способы физической деятельности» на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
89 – 100%	13- 15	5	Повышенный
66 – 88%	10 - 12	4	
52 – 65%	8 - 9	3	Базовый
42 – 51%	6 - 7	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 5	1	