

Проверочная работа № 1

Предмет: ритмика

Программа: Перспектива

Класс: 1

Способы деятельности на уроках ритмики

Проверяемый способ действия

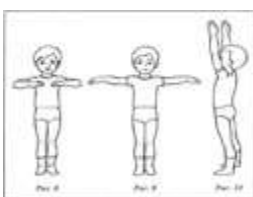
Умение отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами.

Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия

Внимательно посмотри на картинки с различными физическими упражнениями. Подумай, какие упражнения можно проводить во время физкультминуток. Составь из выбранных упражнений комплекс физкультминутки, расставь эти упражнения в правильном порядке. Проведи этот комплекс физкультминутки со своими одноклассниками.

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).

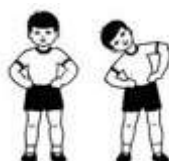


В. И.П. – О.С. Прыжки через короткую скакалку.



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 коврике, 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. – О.С.

1 - руки за голову;

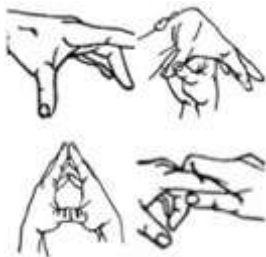
2 - руки в стороны;

3 - руки вверх;

4 – И.П.



К. И.П. – сидя за партой; пальчиковая гимнастика.



Л. И.П. – стойка, руки на пояс.

1 – поднять правую ногу;

2 - носок на себя;

3 - носок вытянуть;

4 - И.П.

5 – 8 тоже левой ногой.



Способы фиксации результатов практической работы

Результат выполнения задания первой части (выбор упражнений для проведения физкультминутки в классе) заносится в таблицу 1, выполнение задания второй части (самостоятельное проведение физкультминутки с одноклассниками) заносится в таблицу 2.

Первая часть задания

Таблица 1.

Фамилия, имя	Количество правильно выбранных упражнений, оценка		
	5 – 6 упр. 5 баллов	3 – 4 упр. 4 балла	менее 3 упр. 3 балла

Вторая часть задания

Таблица 2.

Фамилия, имя	Структура упражнения, баллы			Команды, баллы			Техника выполнения, баллы		
	«5»	«4»	«1»	«5»	«4»	«1»	«5»	«4»	«1»
	Четко выраженное начало и окончание	Нет четко выраженного начала и окончания	Отсутствует последовательность выполнения элементов	Чёткие, правильные	Не уверенно, тихо	Команды не произносятся	Показ упражнения близок к идеальному	Показ упражнения не даёт представления о правильной технике выполнения	Техника искажена до неузнаваемости

Критерии оценивания

Оценка складывается из двух частей. Первая часть - это умение правильно отбирать упражнения для проведения физкультминутки в классе. Вторая часть – это практическое проведение упражнений с одноклассниками.

Критерии оценивания первой части.

Учитель оценивает качество выполнения задания по таблице 1.

Если из выбранных упражнений 5 - 6 выбраны правильно – 5 баллов

Если из выбранных упражнений 3 - 4 выбраны правильно – 4 балла

Если из выбранных упражнений менее 3 выбраны правильно – 3 балла

Критерии оценивания второй части.

Учитель оценивает качество исполнения упражнения и начисляет определенное количество баллов согласно таблице 2.

Далее количество баллов набранных за первую часть складываются с количеством набранных баллов во второй части. Полученный результат будет характеризовать уровень подготовленности по таблице 3.

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

Таблица 3.

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Уровневая шкала
89 – 100%	17 - 20	Повышенный
66 – 88%	13 - 16	
52 – 65%	10 - 12	Базовый
42 – 51%	8 - 9	Недостаточный
меньше 41%	меньше 7	