

Оценочные материалы курса внеурочной деятельности

«Легкая атлетика»

По итогам реализации программы курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» обучающиеся выполняют спортивные нормативы.

Пояснительная записка

Промежуточный контроль проводится с целью проверки освоения обучающимися достижений планируемых результатов у обучающихся 6-7 классов. Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т. е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ и управление своей познавательной деятельностью в рамках курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» проводится в форме сдачи обязательных испытаний (тесты). Форма работы обеспечивает полноту проверки за счет включения упражнений, составленных на материале основных разделов программы курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика». Проводит зачет учитель ведущий курс. Пакет документов включает:

- спецификацию формы обязательных испытаний (тесты);
- инструкцию по проверке и оценке обязательных испытаний (тесты)

Таблица 1

| Контрольные упражнения | | Мальчики/ балл | | | Девочки/балл | | |
|------------------------|------------------------------|----------------|-----------|---------------|---------------|-----------|---------------|
| | | «0» | «1» | «2» | «0» | «1» | «2» |
| 1 | Бег 30 м, с | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6.3 | 6.2-5,5 | 5,0 |
| 2 | Бег 60 м, с | 11,0 и больше | 9,8-10,9 | 9,7 и меньше | 11,5 и больше | 10,3-11,4 | 10.2 и меньше |
| 3 | Бег 300 м, мин. с | 1.15 и больше | 1.00-1.14 | 0,59 и меньше | 1.2 и больше | 1.06-1.19 | 1.05 и меньше |
| 4 | Бег 1000 м, мин. с | 6.31 и больше | 4.31-6,30 | 4.3 и меньше | 7.11 и больше | 5.11-7.1 | 5.1 и меньше |
| 5 | Бег 1500 м, мин. с | 8.1 и больше | 7.41-8.15 | 7.4 и меньше | 8.5 и больше | 8.16-8.49 | 8.15 и меньше |
| 6 | Челночный бег 3*10м | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9.6-9,1 | 8,8 |
| 7 | Прыжки в длину с места, см | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега, см | 270 и меньше | 359-271 | 360 и больше | 230 и меньше | 329-231 | 330 и больше |

| | | | | | | | |
|----|---|-------------|--------|--------------|-------------|--------|--------------|
| | | | | | | | |
| 9 | Прыжки в высоту, см | 90 и меньше | 110-95 | 115 и больше | 85 и меньше | 105-90 | 110 и больше |
| 10 | Прыжки через скакалку, колич. раз за 1 мин. | 84 и меньше | 99-85 | 105 и больше | 95 и меньше | 114-96 | 115 и больше |
| 11 | Гибкость, см | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| | Всего: | 0 | 11 | 22 | 0 | 11 | 22 |

Оценка испытаний определяется по соотношению балла, полученного учеником за испытания и максимального балла за испытания. Ученик справился с нормами, если он набрал 37% от максимального балла. Для определения успешности учащегося целесообразно использовать электронную форму. Если ученик набрал 37 -100% –справился; если ниже 37%– не справился. Максимальный балл за работу составляет «22», следовательно: 8-22 баллов - справился (достиг базового уровня); до 8 баллов - не справился (не достиг базового уровня). Выставление баллов за задания производится с помощью таблиц № 1.

Инструкция для учителя

Организационный момент и инструктаж по проведению работы проводит учитель ведущий курс внеурочной деятельности. Во время обязательных испытаний (тесты) учитель находится рядом. Необходимо предусмотреть, что дети выполняют работу с разной скоростью. Те ученики, кто успел раньше выполнить ждет остальных. После сдачи нормативов, учитель заполняет протокол.

Общие требования безопасности при проведении занятий курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика»

Легкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). Во всех видах легкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра).

Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок — кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Чтобы избежать травмирования во время занятий легкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

1. Места проведения занятий следует постоянно содержать в порядке.

2. Своевременно проводить ремонт беговых дорожек и легкоатлетических секторов. В зимнее время очищать их от снега, а в случае оледенения посыпать поваренной солью (песком).
3. В жаркое время резинобитумные и синтетические дорожки надо смачивать водой.
4. Перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадок.
5. Бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки.
6. Следить, чтобы в зонах безопасности во время бега и прыжков не было посторонних предметов и людей.
7. В качестве финишной ленточки использовать только легкорвущиеся ткани и нитки.
8. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток должно быть исключено.
9. Бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке, а во время бега исключить резко «стопорящую» остановку.
10. Необходимо тщательно рыхлить песок в яме — месте приземления, а при прыжках подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки.
11. Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки.
12. Нельзя подавать снаряды броском. Перед метанием гранат и других предметов необходимо проверить, нет ли людей в направлении метания.
13. При метании нельзя стоять справа от метającego (когда метание выполняется левой рукой — слева) и ходить за снарядами без разрешения преподавателя.
14. Перед метанием следует вытирать снаряды насухо.
15. Нельзя пересекать места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам.
16. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.
17. Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метания, футбол и бег и т. п.).