



Оценочный лист

Фамилия Имя \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

Учебный материал	Моя оценка  Оценка учителя 			Задание для самостоятельной работы
	Знаю, как это делается	Умею делать, могу продемонстрировать	Могу научить другого	
История зарождения Олимпийских игр				
Бег: - 30 метров				
- 6-ти минутный бег без учета времени				
- челночный бег 3X10				
Прыжки: - в длину с места				
- преодоление препятствий (прыжок через гимнастическую скамейку двумя ногами, через набивные мячи, из обруча в обруч)				
Метание: - малого мяча с места				
- на заданное расстояние				
- метание мяча в цель				
Подвижные игры: - беговые игры («Чай-чай-выручай», «Волк во рву»...)				
- с мячом («Меткий стрелок»...)				
Итоговый результат:				

## Входной тест

Фамилия Имя \_\_\_\_\_

класс \_\_\_\_\_

Какие физкультурно-оздоровительные занятия ты выполнял самостоятельно летом?  
(закрась середину мяча)

Какие физические способности ты развивал летом? (закрась ободок мяча)

Какие физические способности ты планируешь развивать в течение года? (подчеркни)

Какие результаты ты планируешь показать в конце года? (нап-р, отжимание – 25 раз, пресс – 35 раз...) \_\_\_\_\_

Какую спортивную секцию (объединение) ты планируешь посещать в 1 квинте?  
(напиши) \_\_\_\_\_

№ п/п	Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия	Физические способности	
	Утренняя зарядка	Гибкость, сила	
	Закаливание	Выносливость, равновесие	
	Метание мяча	Ловкость, быстрота	
	Упражнения, направленные на формирование осанки	Гибкость, выносливость	
	Физкультминутки	Гибкость, выносливость	
	Акробатические упражнения	Ловкость, равновесие	
	Бег (1000 м и больше)	Выносливость, сила	
	Прыжки	Равновесие, ловкость	
	Плавание в открытом водоеме	Выносливость, сила	
	Длительные пешие походы	Выносливость, сила	
	Участие в спортивных играх	Быстрота, равновесие, ловкость, сила	