

Диагностический материал для проведения промежуточной аттестации

по физической культуре за 1- 11 классы.

Качество освоения образовательной программы устанавливается по количеству основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, равновесие/координации, гибкости, ловкости). Физическое качество силы проверяется у юношей при выполнении упражнения – вис на перекладине, у девушек – упор (сгибание рук в упоре). Физическое качество быстроты будет проверяться при выполнении упражнения бег на короткие дистанции (бег 30 м). Физическое качество выносливости будет проверяться при выполнении упражнения бег на длинную дистанцию (бег 1000м). Физическое качество координация будет проверяться при выполнении упражнения челночный бег (3*10м/с). Физическое качество гибкость будет проверяться при выполнении упражнения наклон вперёд из положения сидя. Физическое качество ловкость будет проверяться при выполнении упражнения прыжок в длину с места.

Критерии оценивания:

Учёт индивидуальных достижений для обучающихся основной и подготовительной групп физического развития осуществляется за каждое отдельное упражнение и оценивается по динамике выполнения: показатель быстроты, выносливости, равновесие /координации устанавливается по временному показателю (метр/минута, метр/секунда), показатель силы, ловкости, гибкости устанавливается по количественному показателю (количество раз).

При попытке выполнения упражнения и /или при снижении динамики индивидуальных достижений по отношению к предыдущим результатам ставится отметка «3»;

при положительной динамике и /или стабильном результате индивидуальных достижений ставится отметка «4»,

при высоком результате индивидуальных достижений – отметка «5».

Фиксирование общего результата в процессе промежуточной аттестации будет проходить по количественному критерию:

критерий «выполнил» устанавливается при условии, если обучающийся из 6-ти упражнений выполняет 6-3 (50-100%),

критерий «не выполнил» устанавливается при условии, если обучающийся из 6-ти упражнений выполняет 0-2 (49% и менее).

Система перевода результата учёта индивидуальных достижений в отметку устанавливается следующим образом:

при выполнении 6 -5 упражнений_ - оценка «5»,

при выполнении 4 упражнений- оценка «4»,

при выполнении 3 упражнений- оценка «3».

при отказе от выполнения упражнений и /или выполнении 1-2 упражнений – оценка «2».

Для обучающихся, отнесённых к специальной группе, специальной группе Б, количество упражнений может быть снижено в зависимости от характера заболевания или состояния здоровья обучающегося на период учёта индивидуальных достижений. Если обучающийся по состоянию здоровья не может выполнять упражнения, то результат промежуточной аттестации устанавливается по годовой отметке: при отметках «3», «4», «5» устанавливается критерий «выполнил», при отметке «2» -не выполнил.

Тесты проверки уровня индивидуальных достижений учащегося 1 – 4 классов.

№ п/ п	Физичес кие способно сти	Контроль ные упражнен ия (тест)	К Л А С	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростн ые	Бег 30м/с	1	7,5	7,8	5,6	7,6	6,9	5,8
			2	7,1	7,5	5,4	7,3	7,8	5,6
			3	6,8	6,0	5,1	7,0	6,5	5,3
			4	6,6	5,9	5,0	6,6	6,0	5,2
2	Координ ационны е	Челночны й бег 3 по 10 м/с	1	11,2	10,6	9,9	11,7	11,0	10,2
			2	10,4	9,8	9,1	11,2	10,5	9,7
			3	10,2	9,5	8,8	10,8	10,0	9,3
			4	9,9	9,0	8,6	10,4	9,7	9,1

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места см.	1	100	125	155	90	120	150
			2	110	135	165	100	130	155
			3	120	140	175	110	140	160
			4	130	150	185	120	150	170
4	Выносливость	1000м/м.	1	7,45	6,45	5,45	12,00	11,00	7,00
			2	7,30	6,30	5,30	11,30	10,00	6,30
			3	7,20	6,20	5,20	10,00	9,00	6,00
			4	7,00	6,00	5,00	9,30	8,00	5,30
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	1	1	3	9	2	6	11
			2	1	4	8	2	7	12
			3	1	5	8	2	8	13
			4	2	6	9	3	10	14
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) сгибание рук в упоре (девочки)	1	1	2	4	2	6	12
			2	1	3	4	3	8	14
			3	1	4	5	3	9	16
			4	1	4	5	4	11	18

Проверка уровня физической подготовленности учащегося 5 – 9 классов.

№ п/ п	Физичес кие способно сти	Контроль ные упражнений (тест)	К Л А С с	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30м/с	5	6,3	6,1	5,0	6,4	6,3	5,1
			6	6,0	5,8	4,9	6,3	6,2	5,0
			7	5,9	5,6	4,8	6,2	6,0	5,0
			8	5,8	5,5	4,7	6,1	5,9	4,9
			9	5,5	5,3	4,5	6,0	5,8	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м/с	5	9,7	9,3	8,5	10,1	9,7	8,9
			6	9,3	9,0	8,3	10,0	9,6	8,8
			7	9,3	9,0	8,3	10,0	9,5	8,7
			8	9,0	8,7	8,0	9,9	9,4	8,6
			9	8,6	8,4	7,7	9,7	9,3	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места см.	5	140	160	195	130	150	185
			6	145	165	200	135	155	190
			7	150	170	205	140	160	200
			8	160	180	210	145	160	200
			9	175	190	220	155	165	205
4	Выносили	1000м/м.	5	7.00	5.00	4.00	7.30	6.30	5.30

	ВОСТЬ		6	6.45	4.45	4.45	7.15	6.15	5.15
			7	6.30	4.30	4.30	7.00	6.00	5.00
			8	6.15	4.15	4.15	6.45	5.45	4.45
			9	5.00	4.00	3.00	6.30	5.30	4.00
5	Гибкость	Наклон	5	2	6	110	4	8	15
		вперёд из	6	2	7	10	5	9	16
		положения	7	2	8	11	6	10	18
		сидя, см.	8	3	9	11	7	11	20
			9	4	10	12	7	12	20
6	Силовые	Подтягива	5	1	4	6	4	10	19
		ние на	6	1	5	7	4	11	20
		высокой	7	2	6	8	5	12	19
		переклади	8	2	6	9	5	13	18
		не	9	3	7	10	5	13	17
		(мальчики							
) сгибание							
		рук в							
		упоре							
		(девочки)							

Проверка уровня физической подготовленности учащегося 10 – 11 классов.

№ п/ п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	К Л А С с	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30м/с	10	5.2	5.0	4.4	6.1	5.5	4.8
			11	5.1	4.8	4.3	6.1	5.5	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3 по 10 м/с	10	8,2	7,9	7,3	9,7	8,9	8,4
			11	8,1	7,6	7,2	9,6	8,9	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места см.	10	180	200	230	160	180	210210
			11	190	215	140	160	180	0
4	Выносливость	1000м/м.	10	5,00	4,00	3,00	6.30	5.30	4.30
			11	5,00	4,00	3,00	6.30	5.30	4.30
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	10	5	11	15	7	13	20
			11	5	11	15	7	13	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	10	4	9	11	6	14	18
			11	5	10	12	6	14	18

		(мальчик и) сгибание рук в упоре (девочки							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--