

**МКОУ – Ордынская СОШ № 3**

**Диагностический материал для проведения промежуточной аттестации**

**по физической культуре за курс 1- 4 классов**

**В 2017 – 2018 учебном году.**

Уровень освоения образовательной программы по физической культуре 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.

### Проверка уровня физической подготовленности учащегося.

№ п/ п	Физичес кие способно сти	Контроль ные упражнен ия (тест)	к л а с 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	Скоростн о- 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

<b>4</b>	<b>Выноси- вость</b>	<b>1000м/м.</b>	<b>1</b>	<b>7,45</b>	<b>6,45</b>	<b>5,45</b>	<b>12,00</b>	<b>11,00</b>	<b>7,00</b>
			<b>2</b>	<b>7,30</b>	<b>6,30</b>	<b>5,30</b>	<b>11,30</b>	<b>10,00</b>	<b>6,30</b>
			<b>3</b>	<b>7,20</b>	<b>6,20</b>	<b>5,20</b>	<b>10,00</b>	<b>9,00</b>	<b>6,00</b>
			<b>4</b>	<b>7,00</b>	<b>6,00</b>	<b>5,00</b>	<b>9,30</b>	<b>8,00</b>	<b>5,30</b>
<b>5</b>	<b>Гибкость</b>	<b>Наклон вперёд из положения сидя, см.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>11</b>
			<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>12</b>
			<b>3</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>13</b>
			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
<b>6</b>	<b>Силовые</b>	<b>Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) сгибание рук в упоре (девочки)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
			<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>14</b>
			<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>16</b>
			<b>4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>18</b>

**МКОУ – Ордынская СОШ № 3**

**Диагностический материал для проведения промежуточной аттестации**

**по физической культуре за курс 5- 8 классов**

**В 2017 – 2018 учебном году.**

Уровень освоения образовательной программы по физической культуре 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.

### Проверка уровня физической подготовленности учащегося.

№ п/ п	Физичес кие способно сти	Контроль ные упражнен ия  (тест)	к л а с с	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростн ые	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	Координ ационны	Челночны й бег 3 по	5	9,7	9,3	8,5	10,1	9,7	8,9

	е	10 м/с	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 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	Выносливость	1000м/м.	5	7.00	5.00	4.00	7.30	6.30	5.30
			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 вперед из положения сидя, см.	5	2	6	110	4	8	15
			6	2	7	10	5	9	16
			7	2	8	11	6	10	18
			8	3	9	11	7	11	20
			9	4	10	12	7	12	20



<b>6</b>	<b>Силовые</b>	<b>Подтягива</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>19</b>
		<b>ние на</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>20</b>
		<b>высокой</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>19</b>
		<b>переклади</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>18</b>
		<b>не</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>17</b>
		<b>(мальчики</b>							
		<b>) сгибание</b>							
		<b>рук в</b>							
		<b>упоре</b>							
		<b>(девочки)</b>							

## **МКОУ – Ордынская СОШ № 3**

**Диагностический материал для проведения промежуточной аттестации**

**по физической культуре за курс 10 класса**

**В 2017 – 2018 учебном году.**

Уровень освоения образовательной программы по физической культуре 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.

**Проверка уровня физической подготовленности учащегося.**

№ п/ п	Физичес кие способно сти	Контрол ьные упражне ния  (тест)	К Л А С с	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростн ые	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	Координ ационны е	Челночн ый 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	Скоростн о- силовые	Прыжок в длину с места см.	10	180	200	230	160	180	21021
			11	190	215	140	160	180	0
4	Выносли вость	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

<b>5</b>	<b>Гибкость</b>	<b>Наклон вперёд из положен ия сидя, см.</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>20</b>
			<b>11</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>20</b>
<b>6</b>	<b>Силовые</b>	<b>Подтяги вание на высокой переклад ине (мальчик и) сгибание рук в упоре (девочки</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>18</b>
			<b>11</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>18</b>