

**ФОС**  
**Физическая культура**

**Входная диагностика предметных результатов  
по физической культуре для 11 класса  
Спецификация**

**1. Назначение диагностической работы**

Работа предназначена для проведения процедуры текущей диагностики индивидуальной общеобразовательной физической подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура» в 11 классе.

**Объект оценивания:** уровень физической подготовленности учащихся на момент принятия контрольных нормативов, повторение изученного в предыдущем классе.

**Вид работы:** выполнение контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности

**2. Проверяемые планируемые результаты.**

Умение выполнить контрольный норматив в соответствии с возрастными нормами.

Умение выполнять предложенный норматив технически правильно.

В тестировании проверяется учебный материал по физической культуре по следующим разделам: 11 класс

|                 |                      |             |             |             |
|-----------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|
|                 | <b>Челночный бег</b> | <b>«3»</b>  | <b>«4»</b>  | <b>«5»</b>  |
| <b>Девочки</b>  | <b>4*9м сек.</b>     | <b>11.8</b> | <b>10.8</b> | <b>10.3</b> |
| <b>Мальчики</b> |                      | <b>11.2</b> | <b>10.6</b> | <b>10.1</b> |

|                 |  |            |            |            |
|-----------------|--|------------|------------|------------|
|                 | <b>Вставание в сед</b>                     | <b>«3»</b> | <b>«4»</b> | <b>«5»</b> |
| <b>Девочки</b>  | <b>и.п. лежа на</b>                        | <b>25</b>  | <b>37</b>  | <b>40</b>  |
| <b>Мальчики</b> | <b>полу за 1мин</b><br><b>(кол-во раз)</b> | <b>34</b>  | <b>44</b>  | <b>50</b>  |

|                 |                      |            |            |            |
|-----------------|----------------------|------------|------------|------------|
|                 | <b>Наклон вперед</b> | <b>«3»</b> | <b>«4»</b> | <b>«5»</b> |
| <b>Девочки</b>  | <b>и.п. сидя на</b>  | <b>7</b>   | <b>15</b>  | <b>24</b>  |
| <b>Мальчики</b> | <b>полу (см)</b>     | <b>7</b>   | <b>16</b>  | <b>26</b>  |

|                 |                      |            |            |            |
|-----------------|----------------------|------------|------------|------------|
|                 | <b>Прыжок в</b>      | <b>«3»</b> | <b>«4»</b> | <b>«5»</b> |
| <b>Девочки</b>  | <b>длину с места</b> | <b>125</b> | <b>160</b> | <b>180</b> |
| <b>Мальчики</b> | <b>(см)</b>          | <b>170</b> | <b>190</b> | <b>200</b> |

|                 |                                 |            |            |            |
|-----------------|---------------------------------|------------|------------|------------|
|                 | <b>Сгибание и</b>               | <b>«3»</b> | <b>«4»</b> | <b>«5»</b> |
| <b>Мальчики</b> | <b>разгибание рук в</b>         | <b>27</b>  | <b>30</b>  | <b>38</b>  |
| <b>Девочки</b>  | <b>упоре</b><br><b>Мальчики</b> | <b>9</b>   | <b>11</b>  | <b>15</b>  |

**Оценка:**

За выполнение каждого практического задания обучающийся получает от 3-5 баллов.

«3 балла» - ученик получает за выполнение задания соответствующее низкому уровню физического развития

двигательного качества (базовый уровень физической подготовки);  
«4 балла» - ученик получает за выполнение задания соответствующее среднему уровню физического развития  
двигательного качества (повышенный уровень физической подготовки);  
«5 баллов» - ученик получает за выполнение задания соответствующее высокому уровню физического развития  
двигательного качества (высокому уровню физической подготовки);  
максимальный балл-25

| Нормы оценки |  |
|--------------|--|
| Отметка      | Технически правильное выполнение норматива |
| «5»          | 23-25баллов                                |
| «4»          | 22-18 баллов                               |
| «3»          | 17-12 баллов                               |
| «2»          | Не выполнение норматива, нарушение техники |

| Качество освоения программы | Уровень достижений | Отметка в балльной шкале  |
|-----------------------------|--------------------|---------------------------|
| «5»                         | 90-100%            | высокий                   |
| «4»                         | 77-89%             | повышенный                |
| «3»                         | 51-76%             | базовый                   |
| «2»                         | менее 50%          | не достиг базового уровня |

| Проверяемые умения                         |  |
|--|--|
| Уровень развития координационных качеств   | Технически правильно выполненный норматив<br>Набрано необходимое количество баллов |
| Уровень развития силовых качеств           | Технически правильно выполненный норматив<br>Набрано необходимое количество баллов |
| Уровень развития гибкости                  | Технически правильно выполненный норматив<br>Набрано необходимое количество баллов |
| Уровень развития скоростно-силовых качеств | Технически правильно выполненный норматив<br>Набрано необходимое количество баллов |
| Уровень развития выносливости              | Технически правильно выполненный норматив<br>Набрано необходимое количество баллов |