

**ФОС**  
**Физическая культура**

**Входная диагностика предметных результатов  
по физической культуре для 10 класса  
Спецификация**

**1. Назначение диагностической работы**

Работа предназначена для проведения процедуры текущей диагностики индивидуальной общеобразовательной физической подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура» в 10 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: 10 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> <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> <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
	90-100% высокий	«5»
	77-89% повышенный	«4»
	51-76% базовый	«3»
	менее 50% не достиг базового уровня	«2»

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