

**ФОС**  
**Физическая культура**  
**Контрольная работа**  
**(диагностика предметных результатов 1 полугодие)**  
**по физической культуре для 6 класса**

**Спецификация**

**1. Назначение диагностической работы**

Работа предназначена для проведения процедуры текущей диагностики индивидуальной общеобразовательной физической подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура» в 6 классах. Полугодовая аттестация проводится в форме тестов после второй четверти.

**Объект оценивания:** оценивается уровень овладения программным материалом и положительная динамика физической подготовленности тех качеств, над которыми работали в первой половине года (сила, гибкость, координация, скоростно-силовые качества).

**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: **6 класс**

|          |                      |      |      |      |
|----------|----------------------|------|------|------|
|          | <b>Челночный бег</b> | «3»  | «4»  | «5»  |
| Девочки  | <b>4*9м сек.</b>     | 11.8 | 11.1 | 10.6 |
| Мальчики |                      | 11.7 | 11.2 | 10.5 |

|          |  |     |     |     |
|----------|--|-----|-----|-----|
|          | <b>Вставание в сед</b>                     | «3» | «4» | «5» |
| Девочки  | <b>и.п. лежа на</b>                        | 25  | 30  | 35  |
| Мальчики | <b>полу за 1мин</b><br><b>(кол-во раз)</b> | 28  | 40  | 45  |

|          |                      |     |     |     |
|----------|----------------------|-----|-----|-----|
|          | <b>Наклон вперед</b> | «3» | «4» | «5» |
| Девочки  | <b>и.п. сидя на</b>  | 6   | 11  | 15  |
| Мальчики | <b>полу (см)</b>     | 1   | 5   | 7   |

|          |                      |     |     |     |
|----------|----------------------|-----|-----|-----|
|          | <b>Прыжок в</b>      | «3» | «4» | «5» |
| Девочки  | <b>длину с места</b> | 135 | 150 | 160 |
| Мальчики | <b>(см)</b>          | 155 | 160 | 170 |

|          |                                 |     |     |     |
|----------|---------------------------------|-----|-----|-----|
|          | <b>Сгибание и</b>               | «3» | «4» | «5» |
| Мальчики | <b>разгибание рук в</b>         | 13  | 18  | 28  |
| Девочки  | <b>упоре</b><br><b>Мальчики</b> | 7   | 9   | 14  |

**Оценка:**

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

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

двигательного качества (базовый уровень физической подготовки);

«4 балла» - ученик получает за выполнение задание соответствующее среднему уровню физического развития

двигательного качества (повышенный уровень физической подготовки);

«5 баллов» - ученик получает за выполнение задание соответствующее высокому уровню физического развития

двигательного качества (высокому уровню физической подготовки);

максимальный балл-25

| Нормы оценки |  |
|--------------|--|
| Отметка      | Технически правильное выполнение норматива |
| «5»          | 23-25 баллов                               |
| «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                         |  |
|---|--|--|
| 1 | Уровень развития координационных качеств   | Технически правильно выполненный норматив<br>Набрано необходимое количество баллов |
| 2 | Уровень развития силовых качеств           | Технически правильно выполненный норматив<br>Набрано необходимое количество баллов |
| 3 | Уровень развития гибкости                  | Технически правильно выполненный норматив<br>Набрано необходимое количество баллов |
| 4 | Уровень развития скоростно-силовых качеств | Технически правильно выполненный норматив<br>Набрано необходимое количество баллов |
| 5 | Уровень развития выносливости              | Технически правильно выполненный норматив<br>Набрано необходимое количество баллов |

