

ФОС
Физическая культура
Входная контрольная работа 8 класс

Спецификация

1. Назначение диагностической работы

Работа предназначена для проведения процедуры текущей диагностики индивидуальной общеобразовательной физической подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура» в 8 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: 8 класс

	Челночный бег	«3»	«4»	«5»
Девочки	4*9м сек.	12.0	11.1	10.5
Мальчики		11.6	11.2	10.5

	Вставание в сед	«3»	«4»	«5»
Девочки	и.п. лежа на	27	37	44
Мальчики	полу за 1 мин (кол-во раз)	33	37	47

	Наклон вперед	«3»	«4»	«5»
Девочки	и.п. сидя на	6	14	18
Мальчики	полу (см)	2	6	10

	Прыжок в	«3»	«4»	«5»
Девочки	длину с места	145	165	180
Мальчики	(см)	155	175	200

	Сгибание и	«3»	«4»	«5»
Мальчики	разгибание рук в	20	24	36
Девочки	упоре Мальчики	8	10	15

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 Набрано необходимое количество баллов
2	Уровень развития силовых качеств	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов
3	Уровень развития гибкости	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов
4	Уровень развития скоростно-силовых качеств	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов
5	Уровень развития выносливости	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов

