

ФОС
Физическая культура
Контрольная работа
(диагностика предметных результатов 1 полугодие)
по физической культуре для 7 класса

Спецификация

1. Назначение диагностической работы

Работа предназначена для проведения процедуры текущей диагностики индивидуальной общеобразовательной физической подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура» в 7 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: **7 класс**

	Челночный бег 4*9м сек.	«3»	«4»	«5»
Девочки		11.6	10.8	10.4
Мальчики		11.6	10.6	10.5

	Вставание в сед и.п. лежа на полу за 1мин (кол-во раз)	«3»	«4»	«5»
Девочки		26	34	39
Мальчики		30	41	46

	Наклон вперед и.п. сидя на полу (см)	«3»	«4»	«5»
Девочки		6	11	15
Мальчики		1	6	9

	Прыжок в длину с места (см)	«3»	«4»	«5»
Девочки		140	160	170
Мальчики		160	170	185

	Сгибание и разгибание рук в упоре Мальчики	«3»	«4»	«5»
Мальчики		20	24	30
Девочки		8	10	12

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

