

**ФОС**  
**Физическая культура**  
**Входная контрольная работа 7 класс**

**Спецификация**

**1. Назначение диагностической работы**

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

|          |                                    |            |            |            |
|----------|------------------------------------|------------|------------|------------|
|          | <b>Челночный бег<br/>4*9м сек.</b> | <b>«3»</b> | <b>«4»</b> | <b>«5»</b> |
| Девочки  |                                    | 11.6       | 10.8       | 10.4       |
| Мальчики |                                    | 11.6       | 10.6       | 10.5       |

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

|          |   |            |            |            |
|----------|---|------------|------------|------------|
|          | <b>Наклон вперед<br/>и.п. сидя на<br/>полу (см)</b> | <b>«3»</b> | <b>«4»</b> | <b>«5»</b> |
| Девочки  |   | 6          | 11         | 15         |
| Мальчики |   | 1          | 6          | 9          |

|          |  |            |            |            |
|----------|--|------------|------------|------------|
|          | <b>Прыжок в<br/>длину с места<br/>(см)</b> | <b>«3»</b> | <b>«4»</b> | <b>«5»</b> |
| Девочки  |  | 140        | 160        | 170        |
| Мальчики |  | 160        | 170        | 185        |

|          |   |            |            |            |
|----------|---|------------|------------|------------|
|          | <b>Сгибание и<br/>разгибание рук в<br/>упоре<br/>Мальчики</b> | <b>«3»</b> | <b>«4»</b> | <b>«5»</b> |
| 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

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

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

| <b>№</b> | <b>Проверяемые умения</b>                  |  |
|----------|--|--|
| 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 |

