

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
основная общеобразовательная школа № 10**

Приложение № 2 к АООП ООО

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по текущей аттестации
по учебному предмету «Физическая культура»
6 класс**

г. Чебаркуль

Нормативы уровня физической подготовки учащихся 6 класса по физической культуре

Мальчики			Упражнение 6 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.1	5.6	5.8	Бег на 30 метров (сек)	5.4	6.0	6.3
10.4	10.9	11.4	Бег на 60 метров (сек)	10.8	11.3	11.8
37	40	43	Бег на 200 метров (сек)	41	44	47
1.00	1.03	1.07	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.05	1.08	1.12
1.20	1.30	1.50	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.37	1.47	2.00
1.55	2.00	2.05	Бег на 500 метров (мин.сек)	2.05	2.10	2.20
3.30	3.40	4.20	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.40	4.10	5.20
4.28	4.40	4.52	Бег на 1000 метров (мин)	5.11	5.25	5.50
7.30	7.50	8.10	Бег на 1500 метров (мин.сек)	8.00	8.20	8.40
Без учета времени			Бег на 2000 метров	Без учета времени		

1250	1150	1050	Шестиминутный бег (м)	950	850	750
8.3	9.0	9.3	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.8	9.6	9.9
10.2	10.8	11.2	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.8	11.2	11.6
6.00	6.30	7.00	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
14.00	14.30	15.00	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.30	15.00	15.30
16	15	14	Многоскоки 8 прыжков (м)	14	14	13
32	30	28	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	26	24	22
175	165	145	Прыжок в длину с места (см)	165	155	140
330	300	270	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	240
110	105	95	Прыжок в высоту (см)	100	90	80
560	530	500	Тройной прыжок (см)	510	490	450
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
95	85	75	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	125	115	80

36	29	21	Метание мяча 150 г (м)	23	18	15
28	25	23	Метание теннисного мяча (м)	25	23	20
430	350	305	Метание набивного мяча 1 кг (см)	400	320	250
8	6	4	Подтягивание из виса (раз)			
27	20	10	Вис на согнутых руках (сек)	20	14	5
20	16	12	Отжимания от пола (раз)	11	7	5
37	34	26	Поднимание туловища 60 сек (раз)	32	25	22

Оценивание учащихся 6-х классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, достаточное для выставления итоговой оценки.

Примерные итоговые тесты для учащихся 6 классов

1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности;
- б) следует указаниям преподавателя;
- в) владеют навыками выполнения движений;
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

2. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий;
- б) средний;

в) низкий;

г) любой.

3. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

а) кроль на спине;

б) кроль на груди;

в) баттерфляй (дельфин);

г) брасс.

4. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

а) летающий мяч;

б) прыгающий мяч;

в) игра через сетку;

г) парящий мяч.

5. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

а) охладить ушибленное место;

б) приложить тепло на ушибленное место;

в) наложить шину;

г) обработать ушибленное место йодом.

6. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

а) футбол;

б) волейбол;

в) хоккей;

г) баскетбол.

7. Осанкой называется:

а) силуэт человека;

б) привычная поза человека в вертикальном положении;

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

8. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов;
- б) ростовых показателей;
- в) эластичности мышц и связок;
- г) температуры тела.

9. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика;
- б) «колесо»;
- в) кувырок;
- г) сальто.

10. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем;
- б) секли лавровым венком;
- в) объявляли героем;
- г) изгоняли со стадиона.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) пять;
- б) десять;
- в) шесть;
- г) семь.

12. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) быстроты реакции;

г) скоростной силы.

13. К циклическим видам спорта относятся...:

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

14. Самый распространенный лыжный ход:

- а) попеременный двухшажный;
- б) попеременный четырехшажный;
- в) одновременный бесшажный.

15. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

- а) коньковый;
- б) классический.

16. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

17. Под физической культурой понимается:

- а) часть культуры общества и человека;
- б) процесс развития физических способностей;
- в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

18. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие;
- б) физическое совершенство;

в) физическая подготовленность;

г) способность правильно выполнять двигательные действия.

19. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть...

а) до уровня плеч ученика

б) до уровня глаз ученика

в) выше на 3-4 см роста ученика

г) ниже на 3-4 см плеч ученика

20. Как определить результат лыжника при массовом старте

МБОУ ООШ № 10
г. Чебаркуль