

**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»
7 класс**

г. Чебаркуль

Нормативы уровня физической подготовки учащихся 7 класса по физической культуре

Мальчики			Упражнение 7 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.0	5.3	5.6	Бег на 30 метров (сек)	5.2	5.9	6.1
9.8	10.3	10.8	Бег на 60 метров (сек)	10.8	11.3	11.8
15.1	15.6	16.2	Бег на 100 метров (сек)	17.5	18.5	19.5
36	39	42	Бег на 200 метров (сек)	40	43	46
58	1.01	1.05	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.03	1.06	1.10
1.18	1.27	1.48	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.30	1.40	2.00
1.50	1.55	2.00	Бег на 500 метров (мин.сек)	2.00	2.05	2.15
3.10	3.30	4.10	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.30	4.10	5.20
4.16	4.30	4.45	Бег на 1000 метров (мин)	4.58	5.10	5.50
7.00	7.30	8.00	Бег на 1500 метров (мин.сек)	7.30	8.00	8.30
9.40	10.40	11.30	Бег на 2000 метров (мин.сек)	11.20	12.40	13.50

1300	1200	1100	Шестиминутный бег (м)	1000	900	800
8.2	8.8	9.0	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.6	9.4	9.7
9.8	10.2	10.6	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.7	11.0	11.5
5.45	6.15	6.45	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
13.00	14.00	14.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.00	14.30	15.00
17	16	15	Многоскоки 8 прыжков (м)	15	14	13.5
34	33	32	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	28	26	24
180	170	150	Прыжок в длину с места (см)	170	160	145
360	330	300	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270
115	110	100	Прыжок в высоту (см)	105	100	85
580	550	520	Тройной прыжок (см)	515	500	470
100	90	80	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	110	100	85
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		

39	31	23	Метание мяча 150 г (м)	26	19	16
30	28	26	Метание теннисного мяча (м)	28	26	24
465	415	390	Метание набивного мяча 1 кг (см)	430	350	300
9	7	5	Подтягивание из виса (раз)			
30	25	15	Вис на согнутых руках (сек)	22	16	6
26	22	18	Отжимания от пола (раз)	12	7	5
4.0	2.0	1.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
38	35	28	Поднимание туловища 60 сек (раз)	34	28	25

Оценивание учащихся 7-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 7 классов

1. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- а) 1908 год в Лондоне;
- б) 1912 год в Стокгольме;
- в) 1952 год в Хельсинки;
- г) 1928 год в Амстердаме.

2. Что определяет техника безопасности?

- а) навыки знаний физических упражнений без травм;

б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;

в) правильное выполнение упражнений;

г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

3. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

а) Николай Панин- Коломенкин (фигурное катание);

б) Иван Поддубный (борьба);

в) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);

г) Анатолий Решетников (легкая атлетика).

4. Физическое упражнение – это:

а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи;

б) один из методов физического воспитания;

в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания;

г) технология физического воспитания.

5. Основу двигательных способностей человека составляют:

А) психодинамические задатки;

б) физические качества;

в) двигательные умения;

г) двигательные навыки.

6. Основной состав баскетбольной команды включает:

а) 4 игрока;

б) 5 игроков;

в) 6 игроков;

г) 7 игроков.

7. Здоровый образ жизни – это вид жизнедеятельности, направленный на:

а) физическое совершенствование человека;

- б) сохранение высокой работоспособности человека;
- в) поддержание и улучшение здоровья человека;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

8. Учащийся, идущий в колонне последним называется

- а) направляющим;
- б) замыкающим;
- в) последним;
- г) фланговым.

9. В какой стране зажигают Олимпийский огонь, перед проведением очередных Олимпийских игр?

- а) в стране, где проводятся Олимпийские Игры;
- б) в стране предыдущих Олимпийских игр;
- в) в стране, где проводились первые Олимпийские игры современности;
- г) в стране, которая заняла первое место на предыдущих Олимпийских играх.

10. Самым эффективным способом восстановления организма человека является?

- а) закаливающие процедуры;
- б) занятия физическими упражнениями;
- в) обильное питание;
- г) сон.

11. Средства, направленные на развитие физических качеств и физическую подготовку человека, принято называть...

- а) физическим совершенствованием;
- б) физической культурой;
- в) физическими упражнениями;
- г) физическим воспитанием.

12. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- а) 6 - ти минутный бег;
- б) бег на 100 метров;
- в) лыжная гонка на 3 километров;
- г) плавание 800 метров.

13. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

- а) плугом;
- б) торможение падением;
- в) боком.

14. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

- а) может не уступать лыжню;
- б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами;
- в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей.

15. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

- а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода;
- б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода;
- в) длина лыж не имеет значения.

16. Какие физические качества развиваются при занятии лыжным спортом?

17. Перечислите зимние Олимпийские виды спорта:

18. Как иначе называют зимнюю Олимпиаду?

- а) «холодная»;

б) «белая»;

в) «снежная».

19. В каком городе были впервые проведены Олимпийские игры современности?

а) Афины;

б) Берлин;

в) Лондон;

г) Париж.

20. Временное снижение работоспособности принято называть:

А) усталостью

Б) напряжением

В) утомлением

Г) передозировкой

МБОУ ООШ № 10
г. Чебаркуль