

**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»**  
8 класс

г. Чебаркуль

## Нормативы уровня физической подготовки учащихся 8 класса по физической культуре

Мальчики			Упражнение 8 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.8	5.1	5.4	Бег на 30 метров (сек)	5.1	5.8	6.0
9.2	9.7	10.2	Бег на 60 метров (сек)	10.2	10.7	11.2
14.7	15.3	15.8	Бег на 100 метров (сек)	17.2	18.2	19.0
35	38	41	Бег на 200 метров (сек)	39	42	45
55	58	1.02	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.00	1.04	1.07
1.15	1.21	1.40	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.29	1.39	1.50
1.45	1.50	1.55	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.55	2.00	2.10
3.00	3.20	4.00	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.30	4.00	5.10
4.03	4.15	4.30	Бег на 1000 метров (мин)	4.48	5.00	5.20
9.30	10.20	11.20	Бег на 2000 метров (мин.сек)	11.00	12.30	13.20

1350	1250	1150	Шестиминутный бег (м)	1050	950	850
8.0	8.6	8.8	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.5	9.3	9.6
9.6	10.0	10.4	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.6	10.9	11.4
5.30	6.00	7.00	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	6.00	6.30	7.30
12.00	12.30	13.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	13.00	13.30	14.30
18.00	19.00	20.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	20.00	21.30	23.00
18	17	16	Многоскоки 8 прыжков (м)	15.5	15	14.5
36	35	34	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	30	28	26
190	180	165	Прыжок в длину с места (см)	175	165	150
380	350	320	Прыжок в длину с разбега (см)	350	310	260
120	115	110	Прыжок в высоту (см)	105	100	90
620	610	590	Тройной прыжок (см)	520	505	475
105	95	85	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	115	105	90

На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
42	37	28	Метание мяча 150 г (м)	27	21	17
34	31	28	Метание теннисного мяча (м)	30	27	25
565	435	395	Метание набивного мяча 1 кг (см)	480	390	340
10	8	5	Подтягивание из вися (раз)			
35	30	20	Вис на согнутых руках (сек)	24	19	11
30	26	22	Отжимания от пола (раз)	12	8	6
6.0	4.0	2.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
39	36	29	Поднимание туловища 60 сек (раз)	36	30	27

Оценивание учащихся 8-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 8 классов

1. Физические качества человека — это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально

выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. 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.

3. Физическая подготовка – это:

а) процесс, направленный на развитие физических качеств и обучения двигательным действиям;

б) педагогический процесс, направленный на физическое развитие и укрепление здоровья человека;

в) процесс, направленный на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в жизни, профессиональной и спортивной деятельности человека;

4. Какие виды памяти используются при обучении двигательным действиям?

а) зрительная, слуховая, рефлекторная;

б) зрительная, слуховая, двигательная;

в) зрительная, рефлекторная, двигательная;

г) слуховая, рефлекторная, двигательная.

5. Кто изобрел игру баскетбол?

а) Хольгер Нильсен;

б) Конрад Кох;

в) Джеймс Нейсмит;

г) Ульм Морган.

6. На какой высоте находится баскетбольное кольцо?

- а) 2,75 м;
- б) 3,75 м;
- в) 3,05 м;
- г) 3,60 м.

7. За какой бросок в баскетболе присуждается три очка?

- А) за результативный из-за дуги радиусом 6,25м.
- Б) за результативный из-за дуги радиусом 4,25м.
- В) за результативный из-за дуги радиусом 6,75м.
- Г) за результативный из-за дуги радиусом 4,65м.

8. Какова продолжительность игры в футбол?

- а) 100 мин.;
- б) 90 мин.;
- в) 80 мин.;
- г) 86 мин.

9. Какова ширина ворот в футболе?

- а) 7м 32 см;
- б) 2м 44 см;
- в) 5м 44 см;
- г) 9м 32 см.

10. Вес волейбольного мяча составляет...

- а) 220-230 г.;
- б) 260-280г.;
- в) 240-250г.;
- г) 250-270г.;

11. Из скольких видов упражнений состоят соревнования по спортивной гимнастике у женщин?

- а) из 4 видов;

б) из 5 видов;

в) из 6 видов;

г) из 3 видов;

12. Какое упражнение не входит в комплекс для развития силы и силовой выносливости?

а) упражнение с гантелями;

б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

в) подтягивание в висе;

г) мост из положения лежа на спине.

13. Королева спорта – это:

а) гимнастика;

б) легкая атлетика;

в) футбол;

г) плавание.

14. На какие фазы делится дистанция спринтерского бега?

а) старт, бег по дистанции, финиширование;

б) старт, стартовый разгон, ускорение, финиширование;

в) стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;

г) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

15. Какие фазы выделяются в технике прыжка в высоту?

а) разбег, переход через планку, приземление;

б) отталкивание, переход через планку, снижение скорости, приземление;

в) отталкивание, переход через планку, приземление;

г) разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.

16. Какой вид плавания является самым древним?

а) кроль на груди;

б) кроль на спине;

в) баттерфляй;

г) брасс.

17. Какова цель утренней гимнастики?

- а) закаливание организма;
- б) снижение переизбытка энергии;
- в) ускорение полного пробуждения организма;
- г) приятное времяпровождение.

18. Укажите неправильное высказывание:

- а) гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой;
- б) гибкость – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
- в) под гибкостью понимают способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности;
- г) гибкость подразделяют на динамическую и статическую.

19. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры как общественного явления определялось...

- а) социальной необходимостью;
- б) материальным статусом;
- в) законом выживания;
- г) личной заинтересованностью.

20. Перечислите основные способы торможения на лыжах

\_\_\_\_\_ (Торможение  
«упором», «плугом», « боковым соскальзыванием » «падением»)