

**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»
9 класс

г. Чебаркуль

Нормативы уровня физической подготовки учащихся 9 класса по физической культуре

Мальчики			Упражнение 9 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.6	5.0	5.3	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.7	5.9
8.8	9.4	10.0	Бег на 60 метров (сек)	9.8	10.3	10.8
14.5	15.0	15.5	Бег на 100 метров (сек)	16.8	17.8	18.2
34	37	40	Бег на 200 метров (сек)	38	41	44
52	56	1.00	Бег на 300 метров (мин.сек)	58	1.01	1.05
1.12	1.16	1.30	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.28	1.38	1.45
1.40	1.45	1.50	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.50	1.55	2.05
2.55	3.10	3.50	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.30	4.00	5.10
3.57	4.10	4.25	Бег на 1000 метров (мин)	4.39	4.54	5.15
9.20	10.00	11.00	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.20	12.00	13.00
1400	1300	1200	Шестиминутный бег (м)	1100	1000	900

7.9	8.5	8.7	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.4	9.2	9.5
9.3	9.9	10.3	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.5	10.8	11.3
5.00	5.30	6.30	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
11.30	12.00	13.00	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	12.30	13.00	14.00
17.30	18.00	19.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.30	20.00	21.30
19	18	17	Многоскоки 8 прыжков (м)	16	15.5	15
37	36	34.5	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	32	29	27
210	200	180	Прыжок в длину с места (см)	180	170	155
410	380	350	Прыжок в длину с разбега (см)	360	320	280
125	120	115	Прыжок в высоту (см)	110	105	95
640	620	600	Тройной прыжок (см)	525	510	480
45	40	35	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	60	50	40
110	100	90	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	120	110	95

На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
45	40	31	Метание мяча 150 г (м)	28	23	18
40	35	32	Метание теннисного мяча (м)	35	32	30
695	530	430	Метание набивного мяча 1 кг (см)	545	445	385
11	9	6	Подтягивание из вися (раз)			
8	6	4	Поднимание ног в вися (раз)			
40	35	25	Вис на согнутых руках (сек)	26	21	15
32	28	24	Отжимания от пола (раз)	13	8	6
10	8	5	Отжимания на брусьях (раз)			
6.0	4.0	3.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
41	37	30	Поднимание туловища 60 сек (раз)	37	31	28

Оценивание учащихся 9-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 9 классов

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

а) вид подготовки к профессиональной деятельности;

б) процесс изменения функций и форм организма;

в) часть общей человеческой культуры.

2. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

3. Что такое закаливание?

а) укрепление здоровья;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

4. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

а) венок из ветвей оливкового дерева;

б) звание почётного гражданина;

в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

5. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

а) Оглядываться назад;

б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

6. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, вовремя и после окончания тренировки);

б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

7. Каковы причины нарушения осанки?

а) неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека.

8. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

а) в них принимали участие атлеты со всего мира;

б) в период проведения игр прекращались войны;

в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

9. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

а) прыжки со скакалкой;

б) длительный бег до 25-30 минут;

в) подтягивание из виса на перекладине.

10. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафеты с набором различных заданий.

11. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

а) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

в) измерять пульс.

12. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

а) Римский император Феодосий I;

б) Пьер де Кубертен;

в) Хуан Антонио Самаранч.

13. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

- 1) заключительная,
- 2) основная,
- 3) подготовительная?

а) 1,2,3;

б) 3,2,1;

в) 2,1,3.

14. Право проведения Олимпийских игр предоставляется

а) городу;

б) региону;

в) стране.

15. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...

- 1) закрепление,
- 2) ознакомление,
- 3) разучивание,
- 4) совершенствование.

а) 1,2,3,4;

б) 2,3,1,4;

в) 3,2,4,1.

16. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) выносливостью.

17. Самым быстрым способом плавания является:

18. В лыжной подготовке основным физическим качеством, определяющим успех, является

А) быстрота

Б) сила

В) выносливость

Г) ловкость

Д) скоростно- силовые качества

Е) гибкость

19. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

А) тяжелая атлетика

Б) гимнастика

В) современное пятиборье

Г) легкая атлетика

20. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

А) уровень физического развития

Б) уровень физической работоспособности

В) уровень физического воспитания

Г) уровень физической подготовленности