

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

Приложение № 2 к АООПО УО

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

г. Чебаркуль

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег 1500 м (мин, сек)	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
Или 2000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	360	330	270	330	280	230
Прыжок в высоту (см)	115	110	90	110	100	85
Метание мяча 150 гр (м)	36	29	21	23	18	15
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	17	14	9
Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30

Требования к выполнению контрольных заданий и упражнений.

При выполнении контрольных упражнений, учащиеся оцениваются в соответствии с выполненными ими контрольными нормативами при условии отсутствия нарушений приведённых ниже требований.

Бег на 30, 60, 100 метров

Производится с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу судьи. Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 60 метров в соответствии с нормативами.

Бег на 1000, 2000, 3000, 5000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи. Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине, руки за головой»

Выполняется на гимнастическом мате. Колени согнуты под углом 90 градусов. Во время выполнения упражнения кисти рук должны быть в замке за затылком. При наклоне локти должны коснуться или пересечь условную горизонтальную линию коленей. В положении «лёжа» спина должна касаться поверхности гимнастического мата.

При «разрыве замка» (разъединении пальцев рук), а также, других перечисленных нарушениях, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом.

Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

При выполнении упражнения, в верхней фазе (в положении согнутых рук), грудь должна касаться перекладины. В нижней фазе руки должны быть полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения не допускаются размахивающие, колебательные и другие движения корпуса, направленные на облегчение выполнения упражнения. Не допускается сгибание ног в коленях.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

Приседание на двух ногах

Выполняется на твёрдой ровной поверхности. При этом руки находятся на поясе. Спина прямая. Пятки не отрываются от поверхности. Голова расположена прямо. Взгляд направлен вперёд. В верхней фазе упражнения ноги полностью выпрямляются. В нижней фазе бёдра касаются икроножных мышц.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных приседаний в соответствии с нормативами.

Прыжок в длину с разбега

Выполняется способом «согнув ноги». Дается две попытки. Тренировочная и зачётная. При заступе ногой за планку отталкивания даётся одна дополнительная попытка. При этом оценка снижается на один балл. Расстояние измеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами.

Прыжок в длину с места

Выполняется произвольным способом. При этом запрещается заступать на или за линию отталкивания. Толчок производится двумя ногами одновременно. Расстояние измеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Дается две попытки. Тренировочная и зачётная.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами

Метание малого мяча в цель

Мяч весом 150 г. метается в вертикальную мишень (щит с нанесённой разметкой, обруч и т. д.) с разбега. Учащимся выбирается дистанция 10, 14 либо 16 метров. Во время выполнения упражнения по желанию учащегося дистанция может быть изменена.

Оценка производится в соответствии с заявленной дистанцией при условии хотя бы одного попадания в мишень из трёх попыток.

Оценка других контрольно-нормативных упражнений по видам спорта производится в соответствии с правилами оценивания, принятыми для соответствующих видов.

Тест по волейболу.

Виды упражнений	Критерии оценивания
Подача сверху, снизу. 3попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.

Тест по баскетболу.

Виды упражнений	Критерии оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.

Тест по гимнастике

Акробатика – юноши-5 класс		
№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
		5 кл
1.	И.П. - основная стойка Шагом правой (левой) руки дугами вперёд - в стороны, равновесие на левой (правой) - «ласточка», держать	1
2.	Кувырок вперёд, прыжок вверх	1
3.	Кувырок вперёд прыжком	1
4.	Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	1
5.	Кувырок вперёд - прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	1
6.	Кувырок назад ноги врозь - руки в стороны с наклоном вперёд	1
7.	Стойка силой на голове и руках - держать	2
8.	Опуститься силой в упор лёжа	0,5
9.	Толчком ног - кувырок вперёд	0,5
10.	Прыжок вверх ноги врозь	1
Акробатика – девушки-5 класс		
№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
		5 кл
1.	И.П. - основная стойка Шагом правой (левой) руки дугами вперёд - в стороны, равновесие на левой (правой) - «ласточка», держать	1
2.	Кувырок вперёд, прыжок вверх	1
3.	Кувырок вперёд прыжком	1
4.	Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	1
5.	Кувырок вперёд ноги скрестно	1
6.	Перекаат на спину - мост - держать	1,5
7.	Лечь на спину выпрямить руки и ноги	0,5
8.	Наклон вперёд, перекаатом назад сойка на лопатках без помощи рук - держать	1
9.	Перекаатом назад в группировке в упор присев	1
10.	Прыжок вверх прогнувшись	1

Темы для самостоятельного изучения

1. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности
2. Миф о зарождении Олимпийских игр.
3. Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр.
4. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

5. Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.
6. Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр
7. Основные показатели физического развития.
8. Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.
9. Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов
10. Как формировать правильную осанку.
11. Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения.
12. Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели
13. Режим дня.
14. Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня
15. Утренняя гимнастика
16. Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки
17. Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий
18. Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки
19. Закаливание.
20. Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур