

**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»**  
6 класс

г. Чебаркуль

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 1500 м (мин, сек)	7,0	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Или 2000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту (см)	125	115	100	110	100	90
Метание мяча 150 гр (м)	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	19	15	11
Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	13,00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00

### **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 ног за планку отталкивания дается 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-6 класс**

№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
		6 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
<b>Акробатика – девушки-6 класс</b>		
№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
		6 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.	Перекат на спину - мост - держать	1,5
7.	Лечь на спину выпрямить руки и ноги	0,5
8.	Наклон вперёд, перекатом назад сойка на лопатках без помощи рук - держать	1
9.	Перекатом назад в группировке в упор присев	1
10.	Прыжок вверх прогнувшись	1

### Темы для самостоятельного изучения

1. Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр
2. Олимпийская хартия мирового олимпийского движения.
3. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр
4. Зарождение олимпийского движения в России.
5. Деятельность А. Д. Бутовского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России.

6. Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России
7. Первые олимпийские чемпионы. Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения
8. Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.
9. Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.
10. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.
11. Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма.
12. Основные правила развития физических качеств.
13. Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).
14. Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:
15. Признаки утомления организма во время физической подготовки
16. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
17. Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока
18. Закаливание.
19. Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма.
20. Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человек