

**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»
8 класс**

г. Чебаркуль

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м (сек)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м (мин, сек)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
Или 3000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	430	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
Метание мяча 150 гр (м)	45	40	31	28	23	18
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	-	-	-	20	15	10
Лазание по канату без помощи ног (м)	5	4	3	-	-	-
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	17,30	18,00	19,00	19,30	20,00	21,30
Или 5 км	Без учета времени					

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 - 8класс		
№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
		8 кл
1.	И.П. - основная стойка Шагом правой (левой) вперёд, руки дугами вперёд - в стороны, равновесие - «ласточка» на правой (левой), держать	2
2.	Шагом правой (левой) прыжок со сменой прямых ног «ножницы»	2
3.	Махом одной, толчком другой, два переворота в сторону «колесо» в стойку ноги врозь	3
4.	Приставляя ногу, повернуться в сторону движения и махом одной и толчком другой стойка на руках - обозначить, кувырок вперёд в группировке	2
5.	Толчком двух прыжок ноги врозь, наклон вперёд руки в стороны	1
6.	Силой согнувшись стойка на голове и руках - держать	3
7.	Опуститься силой в упор лёжа, упор присев - встать	1
8.	Кувырок вперёд ноги скрестно	1
9.	Кувырок назад - прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	1
10.	Кувырок вперёд - прыжком	2
11.	Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	2
Акробатика – девушки -8 класс		
№ п/п	Элементы и соединения	Баллы 8 кл
1.	И.П. - основная стойка Дугами руки вперёд - в стороны, шагом вперёд - «ласточка», держать	2
2.	Кувырок вперёд	1
3.	Встать и шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног «козлик»	1
4.	Шаг вперёд и прыжок со сменой прямых ног - «ножницы»	1
5.	Шаг вперёд и вторым шагом поворот на 360 градусов, сгибая свободную ногу вперёд	2
6.	Шаг вперёд и приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	2
7.	Махом одной, толчком другой два переворота вправо (влево) «колесо» в стойку ноги врозь	2

8.	Поворотом направо (налево) плечом назад стояка ноги врозь	2
9.	Наклоном назад - «мост» - держать	2
10.	Лечь на спину, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук - держать	3
11.	Перекатом назад - упор присев и прыжок вверх прогнувшись	2

Темы для самостоятельного изучения

8 класса

1. Физическая культура в современном обществе.
2. Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.
3. Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.
4. Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.
5. Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.
6. Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).
7. Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность
8. Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения
9. Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание
10. Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом.
11. Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма

после болезней, хирургических операций и травм.Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека

- 12.Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения.
- 13.Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.
- 14.Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения роста-весовых показателей основных его частей.
- 15.Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.
- 16.Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях
- 17.Массаж и история его появления.
18. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы.
19. Современные виды массажа и их предназначение.
20. Гигиенические правила проведения процедур массажа.
21. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа