

**Контрольно-измерительные материалы
для проведения промежуточной аттестации в 2023 году
по физической культуре в 8 классе
(для экстернов)**

Спецификация контрольных испытаний(нормативов) для проведения контрольного зачета по физической культуре

1. Назначение контрольных испытаний (нормативов)

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для 8 класса составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич 2019 г.) с целью контроля уровня физической подготовленности обучающихся 8 класса (с учетом возрастных особенностей).

2. Документы, определяющие содержание контрольных испытаний.

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577, Минпросвещения РФ от 11.12.2020 N 71).
- Учебно-методический комплект по «Физической культуре». 8кл. / В.И.Лях- М.: 2019 г., рекомендованной Минобрнауки РФ к использованию в образовательном процессе: базовый уровень: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/В.И.Лях, А.А.Зданевич-М.: «Просвещение»

3. Характеристика работы.

В зачет входят задания базового уровня.

Контрольный зачет по физической культуре состоит из четырех нормативов:

1. Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа, задание выполняется без учета времени. При выполнении упражнения. Исходное положение — руки прямые, упор на пальцы (в зависимости от уровня подготовки — на все 5 или меньше). На начальных этапах возможен упор на колени. Техника выполнения — на вдохе сгибает учащийся руки, опускается вниз, касается грудью сигнальной доски или куба. На вдохе возвращается в исходное положение.

2. Прыжок в длину с места. На выполнение норматива дается три попытки. Лучший результат фиксируется. Порядок выполнения норматива. Стать у стартовой линии. Ноги должны располагаться на уровне плечевых суставов. Поднимать руки и одновременно приподнимитесь на носки, прогибая поясницу. Руки опускаются вниз и слегка отводятся назад. Локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед. Ноги ставятся на все стопу, после выполняется прыжок. Результат фиксируется.

3. Подъем туловища за 1 мин из положения лежа. Попытка одна. Упражнение выполняется с учетом времени. Порядок выполнения норматива: лечь на спину, прижать поясницу к полу; ноги чуть согнуть в коленях; руки скреплены за головой; развести локти в стороны; зафиксировать стопы. По сигналу выполняется упражнение.

4. Прыжки через скакалку. Попытка одна. Упражнение выполняется с учетом времени за 1 минут. Если во время выполнения норматива происходит остановка участника, упражнение прекращается, фиксируется результат.

Критерии оценивания:

Нормативы 9 класс	5	4	3	2
----------------------	---	---	---	---

	юноши	девушки	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
Сгибание разгибание рук в упоре лежа(девушки) Подтягивание на перекладине юноши	7-8	10-15 раз	7-9 раз	5-6	6-5 раз	4-3	4 и менее	2 и менее
Прыжки в длину с места, см	185	175	165	175	155	165	145 и меньше	155 и меньше
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	40	35	45	26	35	15 и менее	25 и менее
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	140	120	100	120	80	100	60 и менее	80 и менее