

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

МОАУ "СОШ № 86"

**РАССМОТРЕНО**

ШМО учителей физической  
культуры и ОБЖ

Протокол № 1

от "26" августа 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Методический совет

Протокол № 1

от "27" августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОАУ «СОШ № 86»  
\_\_\_\_\_/Сапкулова Е.В.

Приказ № 346

от "29" августа 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(ID 3665598)**

(для 5-9 классов)

г. Оренбург

# ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ и КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

## 5 КЛАСС

**Критериями оценки** по физической культуре являются **качественные** и **количественные показатели**. *Качественные показатели* – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. *Количественным показателем* является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. В качестве видов и форм контроля используются: устный опрос, зачёт. Зачёт включает в себя оценку техники владения двигательными действиями и навыками. Зачёт является точным и оценивается в соответствии с критериями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками** осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

**По уровню физической подготовленности.** Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### **Демоверсии**

#### **5 класс**

12 тестовых вопросов, в каждом вопросе 3 -4 варианта ответа, лишь один вариант является верным.

Все задания базового уровня сложности.

С 1 по 12 вопрос оценивается в 1 балл.

Критерии оценивания:

«5» - 12-10 баллов;

«4» - 9- 7 баллов;

«3» - 6-5 балла;

«2» - 4 и ниже.

**1. Как проверить правильность своей осанки?**

а) Лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;

б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно!»);

в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком (пять точек касания).

**2. В какой стране проводились Олимпийские игры в 2018 году?**

а) Греция,

б) Канада,

в) Южная Корея,

г) Россия

**3. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?**

а) единство пяти стран;

б) единство пяти континентов;

в) единство участников игр

**4. Самой травмоопасной фазой в прыжках является:**

а) отталкивание;

б) разбег;

в) приземление.

**5. Строевые упражнения служат...**

а) как средство развития внимания и координации;

б) как средство управления строем;

в) средством организации учащихся в начале урока.

**6. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?**

а) опорный прыжок и кувырок вперёд;

б) упражнения на бревне и вис на перекладине;

в) метание мяча и прыжок в высоту.

**7. С какого приёма начинается игра в баскетбол?**

а) с подбрасывания мяча;

б) с вбрасывания мяча;

в) с разыгрывания спорного мяча в центральном круге.

**8. Как называется передвижение с мячом по площадке без ведения?**

а) пробежка;

б) перебежка;

в) обманный ход.

**9. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?**

а) переходу от пассивного состояния к активному;

б) снижению показателей физического развития;

в) быстрому утомлению организма, усталости.

**10. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Будь всегда первым»;

в) «Спорт, здоровье, радость».

**11. Что такое колонна?**

а) построение по росту;

б) построение в затылок друг за другом;

в) построение боком друг к другу.

**12. Стартовыми являются следующие команды:**

а) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;

б) «Приготовились!», «Начали!»;

в) «Внимание!», «Пошёл!».

## 6 КЛАСС

**Критериями оценки** по физической культуре являются **качественные** и **количественные показатели**. *Качественные показатели* – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. *Количественным показателем* является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. В качестве видов и форм контроля используются: устный опрос, зачёт. Зачёт включает в себя оценку техники владения двигательными действиями и навыками. Зачёт включает в себя оценку техники владения двигательными действиями и навыками. Зачёт является точным и оценивается в соответствии с критериями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками** осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

**По уровню физической подготовленности.** Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

## **6 класс**

12 тестовых вопросов, в каждом вопросе 3 - варианта ответа, лишь один вариант является верным.

Все задания базового уровня сложности.

С 1 по 12 вопрос оценивается в 1 балл.

Теоретическая часть

Критерии оценивания:

«5» - 12-10 баллов;

«4» - 9- 7 баллов;

«3» - 6-5 балла;

«2» - 4 и ниже.

**1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей

**2. В каком древнегреческом городе устраивались состязания – Олимпийские игры?**

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;

**3. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...**

- а) сверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое
- б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- в) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

**4. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.**

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

**5. Занятия на уроках физической культуры разрешены**

- а) в спортивной форме
- б) в присутствии дежурного
- в) только в присутствии преподавателя

**6. Двигательное умение – это:**

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

**7. Талисманом Олимпийских игр является:**

- а) изображение Олимпийского флага
- б) изображение пяти сплетенных колец
- в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

**8. Назовите основные причины появления лишнего веса:**

- а) пропуск уроков физической культуры
- б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность
- в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

**9. С какой целью планируют режим дня?**

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

**10. Главная причина травматизма**

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

**11. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота

**12. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- а) произвольно
- б) по часовой стрелке
- в) против часовой стрелки
- г) по указанию тренера

**Ответы** 1-Г 2 -Б 3-А 4-А 5-В 6-Б 7-В 8-Б 9-Г 10-Б 11-Б 12-

## 7 КЛАСС

**Критериями оценки** по физической культуре являются **качественные** и **количественные показатели**. *Качественные показатели* – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. *Количественным показателем* является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. В качестве видов и форм контроля используются: устный опрос, зачёт. Зачет включает в себя оценку техники владения двигательными действиями и навыками. Зачет включает в себя оценку техники владения двигательными действиями и навыками. Зачет является точным и оценивается в соответствии с критериями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками** осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.



### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

**По уровню физической подготовленности.** Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

## 7 класс

15 тестовых вопросов, в каждом вопросе 3 – 4 варианта ответа, лишь один вариант является верным.

Все задания базового уровня сложности.

С 1 по 15 вопрос оценивается в 1 балл.

Критерии оценивания:

«5» - 15-13 баллов;

«4» - 12- 8 баллов;

«3» - 7-5 балла;

«2» - 4 и ниже.

**1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей

**2. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

**3. С какой целью планируют режим дня?**

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

**4. Осанкой называется...**

- а) привычная поза человека в вертикальном положении;
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- г) силуэт человека.

**5. Как звучит девиз Олимпийских игр**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость»

**6. Тренеров в Древней Греции называли...**

- а) гимнастами;
- б) олимпиониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

**7. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

**8. Вход в спортивный зал**

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

**9. Главная причина травматизма**

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

**10. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

**11 . Физическая культура – это:**

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) часть человеческой культуры

**12. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б.) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

**13.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота

**14. Родиной баскетбола является....**

- а) Россия;
- б) США;
- г) Франция.
- в) Англия;

**15. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...**

- а) нападении;
- б) защите;
- в) противодействии.

**Ответы** 1Г 2Г 3А 4Б 5А 6А 7А 8В 9Б 10Б 11Б 12В 13А 14Б 15Б

## 8 КЛАСС

**Критериями оценки** по физической культуре являются *качественные* и *количественные показатели*. *Качественные показатели* – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. *Количественным показателем* является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. В качестве видов и форм контроля используются: устный опрос, зачёт. Зачет включает в себя оценку техники владения двигательными действиями и навыками. Зачет включает в себя оценку техники владения двигательными действиями и навыками. Зачет является точным и оценивается в соответствии с критериями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками** осуществляется по следующим примерным критериям:

- «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;
- «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

**По уровню физической подготовленности.** Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

## **8 класс**

20 тестовых вопросов, в каждом вопросе 3 - 4 варианта ответа, лишь один вариант является верным.

Все задания базового уровня сложности.

С 1 по 20 вопрос оценивается в 1 балл.

Критерии оценивания:

«5» - 20-16 баллов;

«4» - 15- 11 баллов;

«3» - 10-8 балла;

«2» - 7 и ниже.

#### **1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...**

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следуют указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

#### **2. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

#### **3 Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

#### **4. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?**

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

#### **5. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**

- а) летающий мяч,

- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

**6. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

**7. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

**8. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

**9. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

**10. Осанкой называется:**

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**11. Что надо делать для профилактики избыточного веса?**

- 1) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- 2) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- 3) регулярно заниматься физическими упражнениями
- 4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

**12. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?**

- 1) Бег, прыжки ( в длину и высоту), метание
- 2) Метание, лазание по канту.
- 3) Бег, прыжки
- 4) Прыжки в высоту

**13. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?**

- 1) шесть
- 2) семь
- 3) пять
- 4) один

**14. Где впервые зародилась игра в баскетбол?**

- 1) Америке
- 2) Франции
- 3) Италии
- 4) России

**15. Какие виды спорта включают в спортивные игры?**

- 1) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
- 2) футбол
- 3) прыжки в высоту
- 4) баскетбол, волейбол

**16. С какой целью планируют режим дня?**

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

**17. Что понимается под закаливанием:**

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

**18. Главной причиной нарушения осанки является:**

- а) привычка к определенным позам,
- б) отсутствие движений во время школьных уроков,
- в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
- г) слабость мышц.

**19. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве?**

- а) 23;
- б) 34;
- в) 45;
- г) 56.

**20. Тренеров в Древней Греции называли...**

- а) гимнастами;
- б) олимпиониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

**Ответы** 1 –Б; 2- В; 3-В; 4- Б; 5-А; 6 – В; 7- А; 8- А; 9-Г; 10-Б; 11- В; 12- А; 13- В; 14-А; 15-А; 16-Г; 17- Г; 18-Г 19-Б 20- А

## 9 КЛАСС

**Критериями оценки** по физической культуре являются *качественные* и *количественные показатели*. *Качественные показатели* – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. *Количественным показателем* является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. В качестве видов и форм контроля используются: устный опрос, зачёт. Зачет включает в себя оценку техники владения двигательными действиями и навыками. Зачет включает в себя оценку техники владения двигательными действиями и навыками. Зачет является точным и оценивается в соответствии с критериями.

**Оценка техники владения двигательными действиями и навыками** осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

**По уровню физической подготовленности.** Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять



физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

При этом преимущественное значение

имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им

противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими

разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

## **9 класс Региональный зачет**

### **Билет № 1**

1. Физическое качество "сила".
2. Использование средства легкой атлетики для воспитания силы.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1)

### **Билет № 2**

1. Физическое качество "выносливость".
2. Использование средств видов для воспитания специальной выносливости.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1)

### **Билет № 3**

1. Физическое качество "гибкость".
2. Использование средств видов для воспитания специальной гибкости.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1)

### **Билет № 4**

1. Развитие физическое качество "ловкость".
2. Использование средств игровых спорта для воспитания ловкости.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1)

### **Билет № 5**

1. Развитие физическое качество "быстроты".
2. Использование средств подвижных игр для воспитания быстроты.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1)

### **Билет № 6**

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Баскетбол по внеклассной работе (показать основные технические приемы: ведение, передачи, броски).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1)

### **Билет № 7**

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Волейбол по внеклассной работе (показать основные технические приемы: передачи, подачи).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1)

### **Билет № 8**

1. Здоровый образ жизни.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика в режиме дня (показать комплекс упражнений).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1)

### **Билет № 9**

1. Здоровый образ жизни.
2. Выполнение тестов на координацию (челночный бег).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1)

### **Билет № 10**

1. Личная гигиена в формировании здорового образа
2. Малые формы организации двигательной активности.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1)

### **Билет № 11**

1. Основные правила оздоровительной тренировки.
2. Комплекс упражнений для формирования телосложения.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1)

### **Билет № 12**

1. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями.
2. Комплекс упражнений для формирования осанки.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1)

### **Билет № 13**

1. Основные правила организации самостоятельных занятий.
2. Комплекс упражнений для профилактики ожирения.
4. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1)

### **Билет № 14**

1. Физическая нагрузка. Самоконтроль.
2. Выполнение тестов на гибкость (тазобедренного, плечевого суставов).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1)

### **Билет № 15**

1. Физическое развитие. Оценка показателей физического развития.
2. Выполнение тестов на силу (подтягивание (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре (девушки), поднимание туловища за 1 мин.)
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

### **Задание по разделу "Гимнастика с основами акробатики".**

1. И.п. - основная стойка

2. Шагом одной, равновесие на правой (левой), руки в стороны
  3. Кувырок вперед в стойку на лопатках (держать)
  4. Перекат вперед в сед углом(держать)
  5. Из положения лежа на спине - "мост" (держать).
  6. Поворот направо (налево) кругом в упор присев (девушки), в упор лежа (юноши).
  7. Кувырок назад, прыжок с поворотом на 180
  8. Махом одной, толчком другой, переворот боком с поворотом на 90
  9. Приставляя ногу в положение "старт пловца"
- Кувырок прыжком, поворот на 360

### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

Контрольные упражнения	5 класс	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м		5.7	6.0	6.5	5.9	6.2	6.6
2.Бег 60м		10.2	10.5	11.3	10.3	11.0	11.5
3.Бег 1000м		4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	5.00
4.Прыжки в длину с разбега		340	300	260	300	260	220
5.Прыжок в высоту		85	80	75	80	75	60
6.Метания мяча		34	27	20	30	20	15
7. Акробатическая комбинация		Оценка техники выполнения					
8. Подтягивания		7	5	3			
9.Отжимания		17	12	7	12	8	3
10.Бег на лыжах(2 км)		14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	18.00

Контрольные упражнения	6 класс	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м		5.5	5.8	6.2	5.8	6.1	6.5
2. Бег 60м		9.8	10.2	11.1	10.0	10.7	11.3
3.Бег 1000м		4.20	4.45	5.15	4.22	4.55	5.30
4.Прыжки в длину с разбега		360	330	270	330	280	230
5.Прыжок в высоту		90	85	80	85	70	65
6.Метания мяча		36	29	21	30	18	15
7. Акробатическая комбинация		Оценка техники выполнения					
8. Подтягивания		8	6	4			
9.Отжимания		20	15	10	15	10	3
10.Бег на лыжах(2 км)		13.30	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00

Контрольные упражнения	7 класс	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м		5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0

2. Бег 60м	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
3.Бег 1000м	4,10	4,30	5,00	5,15	5,25	5,50
4.Прыжки в длину с разбега	380	360	350	350	330	310
5.Прыжок в высоту	105	100	95	95	90	85
6.Метания мяча	35	32	29	32	29	25
7. Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения					
8. Подтягивания	9	7	5			
9.Отжимания	23	18	13	18	12	8
10.Бег на лыжах(2 км)	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00

Контрольные упражнения	8 класс			Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0			
2. Бег 60м	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8			
3.Бег 1000м	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15			
4.Прыжки в длину с разбега	400	380	320	370	340	300			
5.Прыжок в высоту	110	105	100	100	95	90			
6.Метания мяча	35	32	29	32	29	25			
7. Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения								
8. Подтягивания	10	8	5						
9.Отжимания	25	20	15	19	13	9			
10.Бег на лыжах(3км)	14,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30			

Контрольные упражнения	9 класс			Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9			
2. Бег 60м	8,5	9,2	10,0	9,4	10	10,5			
3.Бег 1000м	3,40	4,10	4,40	4,10	4,40	5,10			
4.Прыжки в длину с разбега	430	380	330	370	330	220			
5.Прыжок в высоту	115	110	105	105	100	95			
6.Метания мяча	45	40	31	28	23	18			
7. Акробатическая комбинация	Оценка техники выполнения								
8. Подтягивания	11	9	6						
9.Отжимания	32	27	22	20	15	10			
10.Бег на лыжах(2 км)	10,20	10,40	11,00	12,00	12,45	13,30			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ м-но образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. М.Я. Виленского , В. И. Лях. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2012 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012. ISBN 978-5-09-028319-9
4. Лях В.И. Физическая культура тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях - 3-е издание., перераб. И доп. – М. : просвещение 2014. – 208с. ISBN 978-5-09-030591-4. 9. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7: пособие для учителей общеобразовательных организаций – 2-е изд. – М.: : просвещение 2014 – 142с. – ISBN 978-5-09-034341-1.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
2. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
3. Г.А.Баландин Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып.4 спортивная гимнастика. М.: советский спорт, 200. – 72с. ISBN 5-85009-9240-7
- 4.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. <https://resh.edu.ru/>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА****УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

№ п/п	Оснащение кабинета	Соответствует	Соответствует частично	Не соответствует (отсутствует)	Причины несоответствия	Примечания
Раздевальные						
Основное оборудование						
1	Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте/ Система хранения и сушки вещей обучающихся со скамьей в комплекте	да				
Универсальные спортивный зал						
Основное оборудование						
2	Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном	да				
3	Стеллаж для инвентаря	да				
Спортивные игры						
4	Стойки волейбольные с сеткой	да				
5	Защитная сетка на окна	да				
6	Кольцо баскетбольное	да				
7	Сетка баскетбольная	да				
8	Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2-х ворот с сетками)					
9	Ферма для щита баскетбольного			отсутствует		
10	Щит баскетбольный	да				

11	Мяч баскетбольный	да				
12	Мяч футбольный	да				
13	Мяч волейбольный	да			износ	
14	Насос для накачивания мячей	да				
15	Жилетка игровая	да				
16	Щитки футбольные			отсутствует		
17	Перчатки вратарские			отсутствует		
18	Свисток	да				
19	Секундамер	да				
20	Система для перевозки и хранения мячей	да				
21	Конус с футлкой, палкой и флажком	да				
Дополнительное вариативное оборудование						
22	Стеновые протекторы			отсутствует		
Общефизическая подготовка						
Основное оборудование						
23	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
24	Мат гимнастический прямой	да				
25	Мост гимнастический подкидной	да				
26	Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты			отсутствует		
27	Бревно гимнастическое тренировочное	да				
28	Стенка гимнастическая	да				
29	Перекладина гимнастическая	да				

	пристенная /Перекладина гимнастическая универсальная(турник)					
30	Перекладина навесная универсальная	да				
31	Брусья навесные для гимнастической стенки			отсутствуют		
32	Брусья гимнастические параллельные	да				
33	Брусья гимнастические разновысокие	да				
34	Кольца гимнастические	да				
35	Козел гимнастический	да				
36	Конь гимнастический (с ручками)			отсутствует		
37	Конь гимнастический переменной высоты	да				
38	Тумба прыжковая атлетическая	да				
39	Доска навесная для гимнастической стенки	да				
40	Тренажер навесной	да				
41	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)	да				
42	Консоль пристенная для канатов и шестов	да				
43	Канат для лазания	да				
44	Скакалка	да				
45	Мяч набивной (медбол)	да				
46	Степ платформа	да				



47	Снаряд для функционального тренинга	да				
48	Дуги для подлезания			отсутствует		
49	Коврик гимнастический	да				
50	Палка гимнастическая утяжеленная(бодибар)			отсутствует		
51	Стойка для бодибаров			отсутствует		
Дополнительное вариативное оборудование						
52	Шест для лазания	да				
Основное оборудование						
Легкая атлетика						
53	Стойки для прыжков в высоту	да				
54	Планка для прыжков в высоту	да				
55	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	да				
56	Дорожка гимнастическая			отсутствует		
57	Дорожка для прыжков в длину	да				
58	Мяч для метания	да				
59	Щит для метания навесной	да				
60	Барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский	да				
61	Палочка эстафетная	да				
62	Комплект гантелей			отсутствует		
63	Комплект гирь			отсутствует		
64	Нагрудные номера	да				
Подвижные игры и спортмероприятия						
Основное оборудование						

65	Набор для подвижных игр (в сумке)	да				
66	Комплект для проведения мероприятий (в бауле)	да				
67	Комплект судейский (в сумке)	да				
68	Музыкальный цент	-		отсутствует		
Кабинет учителя физической культуры						
Специализированная мебель и система хранения						
Основное оборудование						
69	Стол учителя	да				
70	Кресло учителя	да				
71	Шкаф для одежды	да				
72	Доска пробковая/Доска магнитно - маркерная			отсутствует		
Технические средства						
73	Компьютер учителя с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение)	да				
74	Многофункциональное устройство/принтер	да				
Снарядная						
Основное/Дополнительное вариативное оборудование						
75	Стеллаж для лыж	да				
76	Лыжный комплект	да				
77	Шкаф для сушки лыжных ботинок	да				
78	Флажки для разметки лыжной трассы	да				
79	Нагрудные номера	да				
Основное оборудование						

80	Стол для настольного тенниса передвижной для помещений	да				
81	Комплект для настольного тенниса	да				
82	Стойки для бадминтона	да				
83	Набор для бадминтона (в чехле)	да				
84	Тележка для перевозки матов	да				
85	Мат гимнастический складной			отсутствует		
86	Комплект поливалентных матов и модулей			отсутствует		
87	Обруч гимнастический	да				
88	Упоры для отжиманий			отсутствуют		
89	Канат для перетягивания	да				
90	Граната спортивная для метания	да				
91	Пьедестал разборный	да				
92	Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи ( в соответствии с приказом № 822и)	да				
93	Часы с пульсометром и шагометром			отсутствуют		
94	Грабли для песка	да				
95	Рулетка	да				
96	Стеллаж для инвентаря	да				
97	Шкаф-локер для инвентаря	да				
Шахматы и шашки						
98	Набор для игры в шахматы	да				

99	Набор для игры в шашки	да				
100	Шахматные часы	да				
Плавательный бассейн						
Основное/Дополнительное вариативное оборудование						
Специализированное оборудование для плавания						
101	Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте/Система хранения и сушка вещей обучающихся со скамьей в комплекте			отсутствуют		
Специализированное оборудование для плавания						
102	Аквапалка			отсутствует		
103	Акватренер двойной с поясом			отсутствует		
104	Антискользящее покрытие для влажных помещений			отсутствует		
105	Доска для плавания			отсутствует		
106	Жилет плавательный спасательный (страховочный)			отсутствует		
107	Игрушки плавающие			отсутствуют		
108	Катушка для хранения разделительных дорожек			отсутствует		
109	Комплект для подводного плавания			отсутствует		
110	Контактные элементы			отсутствует		
111	Контейнер для хранения инвентаря			отсутствует		
112	Крепление для спасательного круга			отсутствует		
113	Круг спасательный (детский облегченный)			отсутствует		

114	Лопатка для рук разного размера			отсутствует		
115	Мяч резиновый			отсутствует		
116	Надувные круги и нарукавники для плавания			отсутствует		
117	Обруч плавающий (горизонтальный)			отсутствует		
118	Обруч с грузами (вертикальный)			отсутствует		
119	Поплавок цветной (флажок)			отсутствует		
120	Пояс цветной для обучения плаванию			отсутствует		
121	Разделительная волногасящая дорожка			отсутствует		
122	Термометр для воды			отсутствует		
123	Термометр комнатный	да				
124	Часы секундамер - настенные			отсутствуют		
125	Шест пластмассовый			отсутствует		
126	Шест спасательный с петель			отсутствует		
Душевые и туалеты при плавательном бассейне						
127	Педальное ведро			отсутствует		
128	Держатель для туалетной бумаги			отсутствует		
129	Сиденье для унитаза			отсутствует		
130	Электросушилка для рук			отсутствует		
131	Диспенсер для мыла			отсутствует		
132	Фен для сушки волос			отсутствует		
Малый спортивный зал						
Дополнительное вариативное оборудование						
133	Тренажер беговая дорожка (электрическая)	да				

134	Тренажер эллипсоид магнитный	да				
135	Велотренажер магнитный	да				
136	Тренажер на жим лежа			отсутствует		
137	Тренажер для вертикального жима			отсутствует		
138	Тренажер вертикально-горизонтальной тяги	да				
139	Скамья для прессы	да				
140	Тренажер для жима ногами			отсутствует		
141	Скамья горизонтальная атлетическая			отсутствует		
142	Скамья универсальная			отсутствует		
143	Тренажер для мышц спины	да				
144	Скамья для обратных гиперэкстензий			отсутствует		
145	Стеллаж для гантелей	да				
146	Комплект гантелей обрезиненных			отсутствует		
147	Штанга обрезиненная разборная			отсутствует		
148	Стойка для приседания со штангой			отсутствует		
149	Скамейка для жима штанги			отсутствует		
150	Тренажер для разборки отводящих и приводящих мышц бедра			отсутствует		
Комплект для фитнеса, хореографии, \ и общефизической подготовки						
151	Зеркало травмобезопасное			отсутствует		

152	Станок хореографический двухрядный	да				
153	Кронштейн для фитболов			отсутствует		
154	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)			отсутствует		
155	Комплект для силовой гимнастики (с подвижным стеллажом)			отсутствует		
156	Степ -платформа	да				
157	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
158	Шкаф-локер для инвентаря	да				
Технические средства						
159	ЖК панель с медиаплеером			отсутствует		
160	Музыкальный центр			отсутствует		
Комплект для занятий гимнастикой, акробатикой, единоборствами						
Дополнительное вариативное оборудование						
161	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
162	Ковер гимнастический			отсутствует		
163	Мат для приземления и отработки бросков	да				
164	Зеркало передвижное травмобезопасное			отсутствует		
165	Модуль -трапеция большой			отсутствует		
166	Ковер борцовский			отсутствует		
167	Манекен для занятий единоборствами			отсутствует		
168	Жгут тренировочный полимерный эластичный			отсутствует		

169	Стенка гимнастическая	да				
170	Перекладина навесная универсальная	да				
171	Брусья навесные			отсутствуют		
172	Доска наклонная навесная			отсутствует		
Бадминтон						
173	Скамейка гимнастическая универсальная			отсутствует		
174	Волан		частично		износ	
175	Ракетка для бадминтона	да				
176	Сетка для бадминтона	да				
177	Стойки для крепления бадминтонной сетки	да				
178	Струны для бадминтона			отсутствует		
Велоспорт						
Дополнительное вариативное оборудование						
179	Велосипед спортивный			отсутствует		
180	Трюковый велосипед			отсутствует		
181	Запасные части для ремонта велосипеда			отсутствует		
182	Комплект защиты			отсутствует		
183	Стойка и комплект защиты для ремонта велосипеда			отсутствует		
184	Стойка для велосипеда			отсутствует		
Волейбол						
185	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
186	Антенны с карманом для сетки	да				



187	Вышка судейская универсальная	да				
188	Мяч волейбольный		частично		износ	
189	Протектор для волейбольных стоек			отсутствует		
190	Сетка волейбольная	да				
191	Стойка волейбольная универсальная	да				
192	Тренажер для волейбол	да				
Гандбол						
193	Ворота для мини – гандбола или гандбола	да				
194	Мяч для метания резиновый	да				
195	Сетка гашения			отсутствует		
196	Сетка для ворот	да				
197	Стойка для обводки	да				
198	Мяч гандбольный (размер-1,2,3)			отсутствует		
Городошный спорт						
199	Бита			отсутствует		
200	Городки			отсутствует		
201	Листы с разметкой города			отсутствует		
202	Отбойная стена			отсутствует		
203	Сетка для ограждения			отсутствует		
204	Фиксированные планки на лицевых линиях конов и полуконов			отсутствует		
Греко – римская и вольная борьба						
205	Борцовский тренировочный манекен			отсутствует		
206	Комплект борцовского ковра(покрытие, маты)	да				
Дартс						

207	Дротик			отсутствует		
208	Мишень			отсутствует		
Дзюдо						
209	Татами (маты для дзюдо)			отсутствует		
210	Тренировочные борцовские манекены			отсутствует		
211	Гонг			отсутствует		
212	Амортизаторы спортивные для тренировок			отсутствуют		
213	Тренажер кистевой			отсутствует		
Легкая атлетика						
214	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
215	Брусok для отталкивания	да				
216	Граната спортивная для метания	да				
217	Диск атлетический			отсутствует		
218	Дорожка для разбега	да				
219	Зона приземления для прыжков	да				
220	Линейка для прыжков в длину	да				
221	Метательный снаряд			отсутствует		
222	Мяч малый для метания	да				
223	Планка для прыжков в высоту	да				
224	Стартовые колодка легкоатлетическая			отсутствует		
225	Стойка для прыжков в высоту	да				
Настольный теннис						

226	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
227	Ракетка для настольного теннис	да				
228	Сетка	да				
229	Стол теннисный любительский	да				
230	Стол теннисный профессиональный	да				
231	Тренировочный робот			отсутствует		
232	Табло для школьного настольного тенниса	да				
233	Предметно – тематический стенд	да				
Пулевая стрельба						
234	Инвентарь для стрельбы			отсутствует		
235	Металлический шкаф	да				
236	Очки защитные			отсутствует		
237	Пневматическая винтовка	да				
238	Пневматический пистолет			отсутствует		
239	Пулеуловитель с мишенью			отсутствует		
Самбо						
240	Ковер для самбо			отсутствует		
Спортивная гимнастика						
241	Скамейка гимнастическая универсальная	да				
242	Бревно гимнастическое напольное			отсутствует		
243	Бревно гимнастическое тренировочное	да				

244	Мост гимнастический подкидной	да				
245	Перекладина гимнастическая	да				
Спортивное ориентирование и спортивный туризм						
246	Веревка туристическая	да				
247	Емкость для воды	да				
248	Коврик бивуачный	да				
249	Компас спортивный	да				
250	Комплект туристический бивуачный	да				
251	Контрольный пункт с системной отметки	да				
252	Костровой набор	да				
253	Набор канатов	да				
254	Набор шанцевого инструмента	да				
255	Разметочная полимерная лента	да				
256	Рюкзак туристический	да				
257	Стол переносной раскладной с комплектом стульев	да				
258	Тент	да				
259	Фонарь кемпинговый	да				
Теннис						
260	Корзина для сбора и подачи мяча			отсутствует		
261	Линии для разметки грунтового корта			отсутствует		
262	Мяч тенниса	да				
263	Оборудование для ухода за теннисным кортом			отсутствует		
264	Переносной барьер-сетка для мини-тенниса			отсутствует		

265	Разделительная сетка			отсутствует		
266	Ракетка			отсутствует		
267	Сетка для тенниса	да				
268	Стойка универсальная	да				
269	Тренировочная мишень	да				
Фитнес аэробика. Комплект для силовой гимнастики						
270	Гантели			отсутствует		
271	Диск для баланса			отсутствует		
272	Клипса палка-обруч			отсутствует		
273	Клипса палка - палка			отсутствует		
274	Лестница для функционального тренинга длинная	да				
275	Мяч для фитнеса	да				
276	Мяч гимнастический глянцевый	да				
277	Мяч гимнастический овальный	да				
278	Обруч детский плоский			отсутствует		
279	Подушка балансировочная	да				
280	Полусфера степ	да				
281	Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой			отсутствует		
282	Степ платформа	да				
283	Стойки для резиновых амортизаторов			отсутствует		
284	Стойка для хранения полусфер степ			отсутствует		
285	Стойка для хранения дисков			отсутствует		

286	Стойка для хранения мячей фитнеса			отсутствует		
287	Утяжелитель ленточный			отсутствует		
Флорбол						
288	Клюшка для флорбола			отсутствует		
289	Комплект защитной формы для вратаря			отсутствует		
290	Комплект защитных бортов			отсутствует		
291	Мяч для флорбола			отсутствует		
292	Сетка			отсутствует		
Хоккей и фигурное катание						
293	Клюшка для игры в хоккей	да				
294	Коньки для фигурного катания	да				
295	Коньки хоккейные обычные	да				
296	Лента для клюшек			отсутствует		
297	Оборудование для сушки коньков	да				
292	Станок для заточки коньков	да				
298	Стойка для клюшек	да				
299	Шайба для игры в хоккей	да				
300	Стойка для сушки(хранения) формы			отсутствует		
301	Полка для хранения шлемов			отсутствует		
302	Шлем для вратаря с маской			отсутствует		
303	Шлем для игрока			отсутствует		
Художественная гимнастика						
304	Булава гимнастическая			отсутствует		

305	Зеркала передвижные			отсутствует		
306	Ковер гимнастический			отсутствует		
307	Лента гимнастическая	да				
308	Мат акробатический			отсутствует		
309	Мат гимнастический	да				
310	Мат гимнастический юниорские			отсутствует		
311	Мяч гимнастический юниорский	да				
312	Обруч гимнастический	да				
313	Гребной тренажер	да				
314	Дорожка беговая электрическая	да				
315	Велоэргометр	да				
316	Силовой центр со встроенными весами	да				
317	Скамья для прессы	да				
318	Райдер	да				
319	Конус с втулкой, палкой и флажком	да				
Скалолазание						
320	Скамейка гимнастическая универсальная			отсутствует		
321	Каска			отсутствует		
321	Релаксационная сетка			отсутствует		
323	Оборудование для скалодрома			отсутствует		
324	Специальное снаряжение			отсутствует		
325	Страховочное снаряжение			отсутствует		
326	Траверсы			отсутствует		
Душевые и туалеты						
Основное оборудование/ Дополнительное вариативное						

	Держатель для туалетной бумаги	да				
	Сиденье для унитаза	да				
	Электросушилка для рук	да				
	Диспенсер для мыла	да				
	Педальное ведро	да				



