

Рабочая программа по физической культуре (ФГОС)

5 - 9 класс

Пояснительная записка.

Рабочая программа для обучающихся 5 -9 классов составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2010г., в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами.

Программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011;
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре. Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год;
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010;
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010:

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. №373.
- Приказ №19707 от 04.02.2011 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. №373.
- Приказ № 1897 от "17" декабря 2010 г. "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная

(физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место учебного курса в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (14 час) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в

обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формируемые УУД

УУД в широком смысле – универсальные, учебные действия «умения учиться», т.е. способность к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового опыта. Это совокупность способов действия обучающегося, обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса. Овладение учащимися УУД – залог успешного освоения любого предмета.

Необходимость организации работы по формированию УУД на уроках физической культуры обусловлена тремя качественными обстоятельствами: педагогической наукой, образовательной практикой и Стандартами второго поколения.

Виды УУД, формируемые на уроках физической культуры

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Предметные результаты освоения учебного предмета.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Содержание учебного курса.

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (легкая атлетика). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по кроссовой подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются лёгкой атлетикой. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

В связи с тем, что преподавание уроков физкультуры приходится проводить в малом зале, где отсутствует достаточное оснащение, невозможна полная реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделу «Гимнастика» (упражнения на снарядах), спортивные игры (игры на площадках стандартных размеров). В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен атлетической гимнастикой; часть времени, отведённое на спортивные игры, равномерно распределено на кроссовую подготовку.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение.

Книгопечатная продукция.

Примерные программы по физической культуре. 1 – 11 классы.

Рабочие программы по физической культуре.

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И.Ляха, А.А.Зданевич.

Физическая культура. 5 – 7 классы /М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.; под. ред. М.Я.Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Физическая культура. 8 – 9 классы /В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

Демонстрационные учебные пособия.

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения РК.

Учебно – практическое оборудование.

Стенка гимнастическая.

Перекладина гимнастическая.

Скамейка гимнастическая.

Навесная перекладина.

Скамья атлетическая наклонная.

Гантели (наборные).

Коврик гимнастический.

Маты гимнастические.

Мяч набивной (1 кг, 2 кг).

Мяч малый (теннисный).

Скакалка гимнастическая.

Палка гимнастическая.

Обруч гимнастический.

Секундомер.

Лёгкая атлетика.

Планка для прыжков в высоту.

Стойка для прыжков в высоту.

Флажки разметочные на опоре.

Рулетка измерительная.

Номера нагрудные.

Гранаты (500 гр., 700 гр.).

Подвижные и спортивные игры.

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.

Мячи баскетбольные.

Стойки волейбольные.

Сетка волейбольная.

Мячи волейбольные.

Ворота для мини футбола.

Мячи футбольные.

Компрессор для накачивания мячей.

Средства первой помощи.

Аптечка медицинская.

Дополнительный инвентарь и оборудование.

Тренажёры.

Лыжные комплект (лыжи, ботинки, палки).

Теннисный стол.

Спортивные залы.

Спортивный зал игровой.

Тренажёрный зал.

Зоны рекреаций.

Кабинет учителя.

Подсобное помещение для хранения инвентаря.

Пришкольный стадион.

Игровое поле для футбола (мини – футбола).

Площадка игровая универсальная (баскетбольная, волейбольная).

Перекладина разновысокая.

Рукоход.

Скамья для пресса.

Организация текущего и промежуточного контроля знаний

Контроль над освоением учебного материала по разделам программы проходит в соответствии с разработанным календарно – тематическим планированием. Оценка успеваемости по физической культуре включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Мониторинг

Контроль над освоением учебного материала по разделам программы.

Баскетбол 5 класс

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте.

Броски в кольцо двумя руками (расстояние до корзины 3,6 м).

6 класс

Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой от плеча с отскоком об пол на месте и в движении.

Ведение мяча с изменением направления движения и скорости правой и левой руками.

7 класс

Бросок в движении после ведения мяча.

Штрафной бросок в кольцо двумя руками (расстояние до корзины 4,8 м).

Правила игры.

8 класс

Действия в игре – личная защита.

Броски в кольцо.

9 класс

Бросок в кольцо одной рукой от головы.

Бросок в движении после ведения мяча с правой и с левой сторон.

Волейбол 6 класс

Техника выполнения приёма и передачи мяча над собой.

7 класс

Техника верхней передачи и нижнего приема мяча.

8 класс

Техника передач и приема мяча.

Техника выполнения нижней прямой подачи.

9 класс

Техника передач и приема мяча.

Техника выполнения верхней прямой подачи.

Правила игры.

Гимнастика 5 класс

Кувырок вперед, назад, мост из положения лежа.

Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки.

Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

6 класс

Кувырок вперед, назад слитно, кувырок вперед в стойку на лопатках.

Мост из положения лежа и стоя с помощью.

Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки.

Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

7 класс Стойка на голове , кувырок

вперед в стойку на лопатках(мальчики); кувырок назад в

полу шпагат (девочки).

Упр. в равновесии (девочки): ходьба боком, повороты, прыжки, соскок прогнувшись.

Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки.

Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

8 класс

Комбинация элементов: длинный кувырок, стойка на голове, кувырок назад в стойку ноги врозь, прыжки с поворотом на 180 градусов.(мальчики); равновесие, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост с поворотом в упор на

одно колено(девочки). Упр. в равновесии (девочки): ходьба, повороты, выпад, прыжки, из упора стоя на колене махом назад соскок.

Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки.

Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

9 класс

Комбинация элементов (мальчики): длинный кувырок, стойка на голове из упора присев силой, стойка на руках, прыжки; (девочки): равновесие, кувырок вперед, мост, переворот в упор присев, прыжки с поворотом.

Упр. в равновесии (девочки): сед ноги врозь, упор присев, упор лежа, сед углом, соскок.

Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки.

Упр. в равновесии Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.

Легкая атлетика 5 класс

Бег 60 м с высокого старта.

Бег 1000 м на результат.

Прыжок в длину с разбега на результат.

Метание мяча на результат.

6 класс

Бег 60 м с высокого старта.

Бег 1500 м на результат.

Прыжок в длину с разбега на результат.

Метание мяча на результат.

Прыжок в высоту способом «перешагивание».

7 класс

Бег 60 м с высокого старта.

Бег 1500 м на результат.

Прыжок в длину с разбега на результат.

Метание мяча на результат.

Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.

8 класс

Бег 60 м с низкого старта.

Бег 2000 м на результат.

Прыжок в длину с разбега на результат.

Метание мяча на результат.

Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.

9 класс

Бег 60 м с низкого старта.

Бег 2000 м на результат.

Прыжок в длину с разбега на результат.

Метание мяча на результат.

Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.

Диагностика физической подготовленности учащихся (тестирование)

Контрольные нормативы для 5 класса

		мальчики			девочки		
	Контрольное упражнение	5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м	5.1	5.6	6.3	5.3	5.8	6.5
2.	Бег 60 м	10.2	10.6	11.4	10.4	10.8	11.6
3.	Бег 1000 м	5.00	5.30	6.00	5.30	5.50	6.20
4.	Бег 1500 м.	Без учета времени					
5.	Прыжок в длину с места	170	160	145	160	145	130
6.	Подтягивание/ отжимания	6	4	3	15	10	8
7.	Поднимание туловища 30 с.	23	19	15	18	15	12
8.	Прыжки на скакалке 30 сек.	40	35	25	45	40	30
9.	Наклон туловища вперед	10	7	3	15	9	5
10.	Прыжок в длину с разбега	340	300	260	300	260	220
11.	Метание мяча 150 г.	34	27	20	21	17	14

Контрольные нормативы для 6 класса

		мальчики			девочки		
	Контрольное упражнение	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	5.0	5.5	6.0	5.2	5.7	6.3
2.	Бег 60 м	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
3.	Бег 1000 м	4.40	5.00	5.30	5.10	5.40	6.00
4.	Бег 1500 м.	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
5.	Прыжок в длину с места	180	165	150	165	150	135
6.	Подтягивание/ отжимания	7	5	4	17	14	9
7.	Пресс 30 сек.	24	21	19	20	17	14
8.	Прыжки на скакалке 30 сек.	45	35	30	50	40	35
9.	Наклон туловища вперед см	10	7	3	16	10	6
10.	Прыжок в длину с разбега	360	330	270	330	270	230
11.	Метание мяча 150 г.	36	29	21	23	18	15
12.	Прыжок в высоту	110	100	90	100	90	80

Контрольные нормативы для 7 класса

		мальчики			Девочки		
	Контрольное упражнение	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	4.9	5.4	5.9	5.0	5.6	6.2
2.	Бег 60 м	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
3.	Бег 1000 м	4.20	4.40	5.00	4.50	5.30	5.50
4.	Бег 1500 м.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
5.	Прыжок в длину с места	190	175	155	175	160	140
6.	Подтягивание/ отжимания	8	6	5	19	15	11
7.	Пресс 30 сек.	25	23	20	20	18	15

8.	Прыжки на скакалке 30 сек.	50	40	35	55	45	40
9.	Наклон туловища вперед см	9	6	3	18	11	6
10.	Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
11.	Метание мяча 150 г.	39	31	23	26	19	16
12.	Прыжок в высоту	115	105	95	105	95	85

Контрольные нормативы для 8 класса

		мальчики			Девочки		
	Контрольное упражнение	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	4.7	5.1	5.7	4.9	5.4	6.1
2.	Бег 60 м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
3.	Бег 1000 м	4.15	4.30	5.00	4.40	5.15	5.45
4.	Бег 2000 м.	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
5.	Прыжок в длину с места	195	180	165	180	170	150
6	Прыжок в высоту	125	115	100	110	100	90
7.	Подтягивание/отжимания	9	7	6	19	15	11
8.	Поднимание туловища 30 с	26	24	21	22	20	17
9.	Прыжки на скакалке 30 сек.	55	45	40	60	55	45
10	Наклон туловища вперед см	11	8	4	20	13	8
11.	Прыжок в длину с разбега	410	370	310	360	310	260
12.	Метание мяча 150 г.	42	37	28	27	21	17

Контрольные нормативы для 9 класса

		мальчики			Девочки		
	Контрольное упражнение	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	4.6	5.0	5.5	4.8	5.2	5.9
2.	Бег 60 м	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
3.	Бег 1000 м	4.15	4.30	5.00	4.40	5.15	5.45
4.	Бег 2000 м.	9.20	10.10	11.00	10.30	12.00	13.00
5.	Прыжок в длину с места	210	190	180	190	170	150
6	Прыжок в высоту	130	120	110	115	105	95
7.	Подтягивание/ отжимания	10	8	7	20	15	12
8.	Поднимание туловища 30 с	27	24	21	24	21	18
9.	Прыжки на скакалке 30 сек.	60	50	40	70	60	55
10	Наклон туловища вперед см	12	9	5	20	13	8
11.	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
12.	Метание мяча 150 г.	45	40	31	28	23	18