

Принято Методическим

Советом ШГ №31

Протокол № 2 от 15.10.2014г.



Директор ШГ №31

Т.О. Омурзакова

НАУЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ТРУДА

УЧИТЕЛЯ «Физической культуры»

Теория и методика физического воспитания – это научная и учебная дисциплина, представляющая собой систему знаний о роли и месте **физического воспитания** в жизни человека и общества. Объектом изучения этой дисциплины являются **физические** возможности и способности человека и закономерности улучшения их целенаправленным воздействием **средств физического воспитания**.

Физическую культуру можно рассматривать в трех аспектах:

1. Физическая культура как культура двигательной активности, формирующая и развивающая биологические свойства организма.
2. Физическая культура как совокупность предметных ценностей.
3. Физическая культура как индивидуальный результат деятельности (уровень сформированности физической культуры).

1. ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

А) Специфические функции физической культуры:

1. Обеспечение оптимизации физического состояния и развития общей физической подготовленности.
2. Образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные, оздоровительные, реабилитационные функции.

Б) Общие функции физической культуры:

Эстетические, нормативные, информационные, воспитательные, социализации личности, социальной интеграции. **Выделяют следующие задачи:**

1. Укрепление, сохранение здоровья, повышение сопротивляемости организма.
2. Совершенствование телосложения, нормальное (от сл. – «норма») развитие физиологических функций.
3. Сохранение высокого уровня общей физической работоспособности.

Группа специальных образовательных задач:

1. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.

Приобретение базовых знаний научно-практического характера

1. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

I. Общепедагогические методы физического воспитания:

- а. *Словесные* (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор и др.).
- б. *Наглядные* (Непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, Срочная информация и др.).

II. Специфические методы физического воспитания.

- а. Соревновательный.
- б. Игровой.
- в. Методы строго регламентированного упражнения.
- г. Методы обучения двигательным действиям (целостно-конструктивного упражнения, расчленено-конструктивного упражнения, сопряженного воздействия). д. Методы воспитания физических качеств:
- е. Методы стандартного упражнения (*стандартно-непрерывного упражнения*, стандартно-интервального упражнения).
- ж. Методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения, переменного интервального упражнения).
- з. Метод круговой тренировки.

3. ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Общеметодические принципы физического воспитания:

1. Принцип сознательности и активности.
2. Принцип наглядности.
3. Принцип доступности и индивидуализации.

Специфические принципы физического воспитания.

1. Принцип непрерывности процесса физического воспитания.
2. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
3. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.
4. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.
5. Принцип циклического построения занятий.
6. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания

4. ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:

Урочные формы (уроки ФК, спортивно-тренировочные занятия).

-По признаку основной направленности различают: уроки общей физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия.

-По признаку решаемых задач различают: уроки освоения нового материала, уроки закрепления и совершенствования учебного материала, контрольные уроки, комплексные уроки.

-По признаку вида спорта (гимнастики, лыжной подготовки и др.).

Неурочные формы:

-Малые формы занятий (физкультминутки, производственная гимнастика и др.).

-Крупные формы занятий (самостоятельные тренировочные занятия, занятия оздоровительно-реабилитационного или коррекционного характера).

-Соревновательные формы занятий.

5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ. -

Предварительный контроль (в начале учебного года).

-Оперативный контроль (определение срочного тренировочного эффекта).

-Текущий контроль (определение реакции организма на нагрузку).

-Этапный контроль (получение кумулятивной информации по временного отрезка).

-Итоговый контроль.

Методы контроля: тестирование, педагогическое наблюдение, анкетирование, прием учебных нормативов, функциональные пробы и оценка физического развития и др.).

6. Основные стратегии оценивания достижений учащихся по курсу «Физическая культура»

Оценивание применяется для того, чтобы:

-оценить уровень подготовленности учащихся для дальнейшего разучивания и совершенствования учащихся по видам спорта, входящим в учебную программу ФК;

-провести контрольные нормативы для учащихся с целью определения их физической подготовленности (в начале года) и увидеть степень овладения материалом и роста результатов (в конце года)

-обеспечить обратную связь относительно обучения учащихся, как для самих учащихся, так и для учителей;

-определять и соответствовать стандартам в обучении;

-давать направления и осуществлять руководство в процессе обучения.

Оценивание направлено на стимулирование внутренней мотивации ученика, формирование навыков самооценки, самоанализа и взаимооценки, критического оценивания своей деятельности и деятельности других учащихся, способствует созданию эмоционально благоприятной и доброжелательной среды обучения. С этой целью используются как отметки, так и лучшие ученики включаются в состав сборной команды школы по видам спорта и принимают участие в районных и городских соревнованиях в тех видах спорта,

где добились наилучшего результата. Оценки по физической культуре ученик получает за выполнение практических заданий, активность на уроке, сдачу учебных нормативов, участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, знание теории (доклады, презентации, рефераты, видеоролики по теме).

Для решения задач оценивания учитель:

- рассматривает оценку как показатель степени достижения результата обучения;
 - отслеживает прогресс учащихся относительно достижения результатов и личностного развития;
 - использует различные формы (индивидуальная и групповая работа.) и методы, способы и инструменты качественной и количественной оценки (наблюдение, тесты, контрольные нормативы, соревнования и эстафеты);
 - информирует учащихся и их родителей о прогрессе и затруднениях в процессе обучения для совместного решения проблем;
 - обеспечивает единство требований, предъявляемых к учащемуся, вне зависимости от того, кто, когда и где его оценивает.
 - освоение учащимися системы специальных знаний и формирование организационно-методических умений для самостоятельных занятий физическими упражнениями осуществляется в процессе уроков и в ходе внеклассной работы, а также физкультурно-оздоровительных мероприятий по физическому воспитанию в школе
- Принципы оценивания:**

Объективность. Доброжелательность. Принцип объективности требует, чтобы все учащиеся были подвергнуты одному и тому же испытанию в аналогичных условиях. Объективность обработки данных предполагает наличие четких критериев оценки, как у учителя, так и всех учащихся. Оценивание должно проводиться в условиях доброжелательной атмосферы в классе.

Открытость требует, чтобы критерии и формы оценивания были известны учащимся заранее. Учащиеся должны знать, что и как будет оценено, при этом они могут принять участие в разработке критериев оценивания.

Надежность. Этот принцип должен обеспечивать одинаковые результаты в отношении одного и того же учащегося при повторном применении этих заданий без проведения дополнительных занятий по материалу

Валидность – это достоверность метода оценивания, который показывает, что он действительно измеряет то, что требуется измерить.

7. Оценка по физической культуре

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка "1" - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

Все освобождённые от урока находятся вместе с классом и учителем. Неоднократное (два и более) отсутствие спортивной формы расценивается как неготовность к уроку без уважительной причины (оценка «2» /неуд./).

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается: посещаемость уроков, прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащийся нашей школы принимает активное участие в школьных, районных, городских соревнованиях и имеют право на дополнительные баллы в оценивании результатов учебной деятельности, а также в соревнованиях между классами победители получают призовые баллы, для участия в рейтинге на лучший класс, лучший спортсмен школы.

Оценки по физкультуре ученик получает:

- за практические занятия (активность на уроке, сдача нормативов);
- за участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях (кроссы, эстафеты, спортивные игры);
- за знание теории (доклады, презентации, рефераты, видеоролики по теме).

Оценка уровня освоения программного материала осуществляется в процессе самих уроков физической культуры. Оценка конечного результата обучения по предмету «Физическая культура» даётся на основании оценки надпредметных и предметных компетенций, проводимой не менее двух раз в учебном году. Учитель физической культуры вправе

отступить от «нормативного» подхода оценки успеваемости учащегося с учётом степени сформированности надпредметных компетентностей, особенностей динамики физической подготовленности, состояния здоровья, мотивации учащегося, степени освоения знаний о физической культуре и др.

Неудовлетворительные оценки могут быть исправлены в назначенное учителем время. Ученики обязаны выполнять на уроке все требования учителя, соблюдать технику безопасности. В случае плохого самочувствия или травмы немедленно сообщить об этом учителю.

8. Программа по ФК.

Контрольные нормативы для учащихся представлены в программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов средних общеобразовательных школ К Р

Программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ Кыргызской Республики разработана под руководством профессора Мамытова А.М. исполнители: доценты Иманалиев Т.Т., Судоргин Е.П. Содержание программы приведено в соответствие с требованиями «Государственного образовательного стандарта среднего общего образования», утверждённый постановлением Правительства Кыргызской Республики. Бишкек от 21 июля 2014 года № 403 ориентированного на достижение конечного оцениваемого результата, имеющего общественное и личное значение, а также высокого уровня физической подготовленности учащихся направленного на оптимальную двигательную активность и готовность к труду и обороне Родины. Народные средства физического воспитания и нормативы по физической подготовленности учащихся заимствованы из программы по физическому воспитанию учащихся средних общеобразовательных учебных заведений Республики Кыргызстан, введённой в 2004г. С учётом предложений учителей практиков в нормативы по физической подготовленности внесены отдельные изменения.

Программа разработана на основе предметного стандарта по предмету «Физическая культура» для учащихся общеобразовательных школ Кыргызской Республики, в рамках новой методологии формирования современного содержания школьного образования. Освоение программного материала и выполнение соответствующих требований программы являются обязательными для общеобразовательных школ Кыргызской Республики не зависимо от их типа и форм собственности;

Система занятий физическими упражнениями, заложенная в программе, ориентирована на достижение конечного результата обучения, выраженного в виде надпредметных (ключевых) и предметных компетенций.

Результат обучения в виде надпредметных компетенций представляет собой обобщённый вклад обязательных уроков физической культуры в формирование у учащихся информационных, социально – коммуникативных компетенций, а также компетенций, связанных с самоорганизацией и разрешением возникших проблем, имеющих общественное и личное значение.

Процесс и уровень сформированности надпредметных компетенций оцениваются в рамках диагностического, формативного и итогового оценивания, в ходе которых учителю рекомендуется шире использовать методы наблюдения, беседы, контроля, а также с использованием тестовых заданий.

Результат обучения в виде предметных компетенций представляет собой обобщенный вклад обязательных уроков физической культуры в общую физическую подготовленность учащихся.

Уровень общей физической подготовленности учащихся оцениваются путём тестирования на предмет выполнения ими нормативных требований физической подготовленности. Программа предписывает, чтобы учитель физической культуры с учётом особенностей организации учебного процесса и традиций учебного заведения разработал школьную (классную) систему диагностического (предварительного), текущего (формативного и суммативного) и итогового оценивания;

Система знаний, двигательных умений и навыков составляющих содержательную сторону ключевых и предметных компетентностей, построена таким образом, чтобы они соответствовали требованиям таких методических правил, как «от простого к сложному», «от лёгкого к трудному» и «от известного к неизвестному». Следует отметить, что программа не предусматривает проведение отдельных теоретических занятий, но при проведении практических занятий учителю физической культуры предписывает обосновывать каждое задание, даваемое на уроке физической культуры, соответствующими теоретическими знаниями, показывая их познавательную, 4 социально-коммуникативную значимость, а также пути использования при решении проблем, возникающих в жизни.

Структурно программа состоит из:

- объяснительной записки,
- программного материала,
- перечня ожидаемых результатов обучения по каждой содержательной линии заложенной в настоящем документе,
- инструментария оценивания надпредметных и предметных компетенций,

Содержательными линиями программного материала являются основы знаний, нацеленные на формирование информационной и социальнокоммуникативной компетентностей обучающихся, обучение движениям, нацеленное на овладение техникой игры в баскетбол, волейбол, лёгкоатлетических и гимнастических упражнений.

Развитие основных физических качеств занимающихся, нацеленное на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Программный материал построен таким образом, чтобы в процессе обучения были также сформированы компетентности, связанные с самоорганизацией и разрешением проблем, личная и социальная ответственность занимающихся перед обществом и государством, а также обучающиеся были оснащены знаниями по основам безопасности жизнедеятельности на уроках физической культуры.

Концепция предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья занимающихся, формирование у них важных элементов человеческой культуры, способствующих физическому развитию и физической подготовленности на основе реализации творческого потенциала обучаемого, нацелено на обеспечение качественно нового уровня проявления интеллектуальной и двигательной культуры, создание внутренней потребности в саморазвитии и самообразовании на протяжении всей жизни,

способствующих адаптации личности к быстро изменяющимся социальноэкономическим и технологическим условиям.

Целью физического воспитания учащихся школ является содействие гармоничному развитию обучающихся путем обеспечения их физического совершенства, духовного богатства и моральной чистоты. Ее достижение осуществляется в рамках решения трех групп задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Образовательные задачи нацелены на приобретение учащимися: - знаний истории изучаемых видов спорта, Олимпийских Игр, терминологии предмета, основ техники безопасности и жизнедеятельности на уроках ФК, режима дня, правил соревнований; - знаний основ техники выполнения физических упражнений; - знаний методов самоконтроля за физической подготовленностью и состоянием здоровья; - двигательных умений и навыков;

Оздоровительные задачи нацелены на:

- содействие физическому развитию учащихся, формирование правильной осанки и телосложения;
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- формирование умений для самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств и на этой основе осуществление всесторонней физической подготовки;
- привитие потребности к занятиям физическими упражнениями и ведения здорового образа жизни;

Воспитательные задачи нацелены на:

- формирование умения взаимодействовать в группе и в команде;
- развитие толерантности (уметь выслушивать мнение других, уважительного отношения к людям другой национальности, культуры и религии);
- воспитание высокого уровня нравственной, этической культуры;
- воспитание трудолюбия, способности к принятию самостоятельных решений;
- воспитание желания и умения учиться и самосовершенствоваться на протяжении всей жизни.

Программный материал, представленный в настоящем документе, характеризуется следующим образом: Примерное распределение учебного времени по видам программного материала (сетка часов). В сетке часов представлен объём обязательных учебных часов (базовая часть) и учебных часов по выбору (вариативная часть).

Базовая часть программы предусматривает проведение уроков физической культуры в объёме 48 часов, вариативная часть – 20 часов в году в каждом классе.

Базовая часть программы ориентирована на направленное формирование надпредметных и предметных компетенций, направленных на развитие основных физических качеств и на жизненно важных двигательных умений и навыков, содержание и перечень которых подлежит обязательному выполнению всеми организациями школьного образования. Вариативная часть программы ориентирована на дополнительное улучшение

вышеуказанных результатов обучения, но её содержание определяется местными органами управления образованием или самой организацией школьного образования, исходя из реальных условий работы и сложившихся в учебном заведении традиций.

Программный материал, представленный в настоящем документе, характеризуется следующим образом: Примерное распределение учебного времени по видам программного материала (сетка часов). В сетке часов представлен объём обязательных учебных часов (базовая часть) и учебных часов по выбору (вариативная часть). Базовая часть программы предусматривает проведение уроков физической культуры в объёме 48 часов, вариативная часть – 20 часов в году в каждом классе.

Содержание вариативной части разрабатывается самим учителем физической культуры с учётом прохождения материала обязательной части программы с включением занятий наиболее популярными играми, в том числе связанными с национальной культурой.

Система надпредметных и предметных компетенций, заложенная в программе, максимально нацелена на то, чтобы ученики к концу завершения обучения в средних классах, могли овладеть социальными, информационно-познавательными компетенциями, компетенциями самоорганизации и разрешения проблем, а также были в состоянии выполнить нормативные требования по физической подготовленности, представленные в государственной программе. Нормативы физической подготовленности учащихся состоят из контрольных испытаний, которые разработаны с учётом возрастных и половых особенностей обучающихся, проживающих в условиях предгорья, среднегорья и высокогорья.

9. Контрольные нормативы.

Мальчики					Нормативы	Девочки				
Оценка	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Виды испытаний	4 класс	3 класс	2 класс	1 класс	Оценка
5 «отл»	Б.У.В.	Б.У.В.	5,7	5,4	Бег 30 метров (сек.)	5,7	5,8	Б.У.В.	Б.У.В.	«отл» 5
4 «хор»	Б.У.В.	Б.У.В.	6,3	6,0		6,2	6,4	Б.У.В.	Б.У.В.	«хор» 4
3 «удов»	Б.У.В.	Б.У.В.	7,2	7,0		7,0	7,5	Б.У.В.	Б.У.В.	«удов» 3
5 «отл»	Б.У.В.	Б.У.В.	11,8	11,2	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	11,4	12,0	Б.У.В.	Б.У.В.	«отл» 5
4 «хор»	Б.У.В.	Б.У.В.	12,6	11,9		12,4	12,7	Б.У.В.	Б.У.В.	«хор» 4
3 «удов»	Б.У.В.	Б.У.В.	13,1	12,5		13,0	13,2	Б.У.В.	Б.У.В.	«удов» 3
5 «отл»	Б.У.Р.	Б.У.Р.	160	160	Прыжок в длину с места (см.)	150	150	Б.У.Р.	Б.У.Р.	«отл» 5
4 «хор»	Б.У.Р.	Б.У.Р.	140	145		140	135	Б.У.Р.	Б.У.Р.	«хор» 4
3 «удов»	Б.У.Р.	Б.У.Р.	135	135		130	125	Б.У.Р.	Б.У.Р.	«удов» 3
5 «отл»	Б.У.Р.	Б.У.Р.	3	3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	---	---	---	---	«отл» 5
4 «хор»	Б.У.Р.	Б.У.Р.	2	2		---	---	---	---	«хор» 4
3 «удов»	Б.У.Р.	Б.У.Р.	1	1		---	---	---	---	«удов» 3
5 «отл»	Б.У.Р.	Б.У.Р.	26	27	Поднимание туловища (лёжа на спине) (кол-во раз)	24	24	Б.У.Р.	Б.У.Р.	«отл» 5
4 «хор»	Б.У.Р.	Б.У.Р.	23	24		21	21	Б.У.Р.	Б.У.Р.	«хор» 4
3 «удов»	Б.У.Р.	Б.У.Р.	19	19		18	18	Б.У.Р.	Б.У.Р.	«удов» 3
5 «отл»	Б.У.В.	Б.У.В.	1:20	2:05	Бег на 300м. 3 кл. Бег на 500м. 4 кл. (мин.сек)	2:20	1:35	Б.У.В.	Б.У.В.	«отл» 5
4 «хор»	Б.У.В.	Б.У.В.	1:27	2:12		2:28	1:42	Б.У.В.	Б.У.В.	«хор» 4
3 «удов»	Б.У.В.	Б.У.В.	1:35	2:20		2:35	1:50	Б.У.В.	Б.У.В.	«удов» 3
5 «отл»	Б.У.Р.	Б.У.Р.	4	4	Метание предметов в цель. 5 попыток.	4	4	Б.У.Р.	Б.У.Р.	«отл» 5
4 «хор»	Б.У.Р.	Б.У.Р.	3	3		3	3	Б.У.Р.	Б.У.Р.	«хор» 4
3 «удов»	Б.У.Р.	Б.У.Р.	1	1		1	1	Б.У.Р.	Б.У.Р.	«удов» 3
					С 6м.-3кл.С 8м.4кл.					

5 «отл»	Б.У.Р.	Б.У.Р.	7	8	Наклон вперед из положения стоя. (см)	14	13	Б.У.Р.	Б.У.Р.	«отл» 5
4 «хор»	Б.У.Р.	Б.У.Р.	5	6		10	9	Б.У.Р.	Б.У.Р.	«хор» 4
3 «удов»	Б.У.Р.	Б.У.Р.	3	4		7	6	Б.У.Р.	Б.У.Р.	«удов» 3
Б.У.В. - без учета времени.					Б.У.Р. – без учета результата.					

Основано на программе по физической культуре для уч-ся средних общеобразовательных школ К. Р.

Мальчики				Нормативы	Девочки			
Оценка	9 класс	10 класс	11 класс	Виды испытаний	класс 11	класс 10	класс 9	Оценка
5 «отл»	9,8	14,4	13,8	Бег 60 метров (сек.) 9 классы Бег 100 метров (сек.) 10-11 классы	16,2	16,5	10,6	«отл» 5
4 «хор»	10,3	14,8	14,2		17,0	17,2	11,0	«хор» 4
3 «удов»	11,2	15,5	15,0		18,0	18,2	11,7	«удов» 3
5 «отл»	10,0	9,3	9,2	Челночный бег 4x9 м. (сек.)	9,6	9,7	10,5	«отл» 5
4 «хор»	10,8	9,7	9,6		10,0	10,1	10,8	«хор» 4
3 «удов»	11,0	10,2	10,1		10,6	10,8	11,5	«удов» 3
5 «отл»	200	220	225	Прыжок в длину с места (см.) (толчком двумя ногами)	185	185	180	«отл» 5
4 «хор»	185	210	215		170	170	165	«хор» 4
3 «удов»	170	190	195		160	155	150	«удов» 3
5 «отл»	8	9	10	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	---	---	---	«отл» 5
4 «хор»	6	7	8		---	---	---	«хор» 4
3 «удов»	5	6	7		---	---	---	«удов» 3
5 «отл»	40	42	44	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1мин) (кол-во раз)	39	38	36	«отл» 5
4 «хор»	34	36	37		28	27	26	«хор» 4
3 «удов»	25	27	28		21	20	19	«удов» 3
5 «отл»	7:00	6:55	6:45	Бег на 1500 м., (мин/сек)	8:18	8:20	8:25	«отл» 5
4 «хор»	7:30	7:20	7:10		9:12	9:15	9:20	«хор» 4
3 «удов»	8:38	8:30	8:25		9:38	9:40	9:45	«удов» 3
5 «отл»	23	25	27	Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа- отжимания (кол-во раз)	18	17	16	«отл» 5
4 «хор»	18	20	23		14	13	12	«хор» 4
3 «удов»	12	13	15		9	8	7	«удов» 3
5 «отл»	3 из 6	3 из 5	3 из 5	Верхняя прямая подача Дев. с 6-7 м.(9к)/с 7-8 м. (10-11к) Мальчики с места подачи	3 из 6	3 из 7	3 из 7	«отл» 5
4 «хор»	2 из 6	2 из 5	2 из 5		2 из 6	2 из 7	2 из 7	«хор» 4
3 «удов»	1 из 6	1 из 5	1 из 5		1 из 6	1 из 7	1 из 7	«удов» 3
5 «отл»	3 из 5	3 из 5	3 из 5	Штрафной бросок в баскетболе	3 из 6	3 из 6	3 из 6	«отл» 5
4 «хор»	2 из 5	2 из 5	2 из 5		2 из 6	2 из 6	2 из 6	«хор» 4
3 «удов»	1 из 5	1 из 5	1 из 5		1 из 6	1 из 6	1 из 6	«удов» 3
5 «отл»	110	115	115	Прыжки на скакалке, за 1 минуту	120	120	115	«отл» 5
4 «хор»	100	105	105		100	100	90	«хор» 4
3 «удов»	90	95	95		70	70	60	«удов» 3

Основано на программе по физической культуре для уч-ся средних общеобразовательных школ К. Р.

Нормативы	Мальчики					Девочки				
	Оценка	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	8 класс	7 класс	6 класс	5 класс	Оценка
Бег 60 метров (сек.)	5 «отл»	11,2	10,7	10,5	9,9	10,7	11,0	11,3	12,0	«отл» 5
	4 «хор»	11,5	11,1	10,7	10,4	11,3	11,6	11,8	12,4	«хор» 4
	3 «удов»	12,3	12,0	11,7	11,5	11,7	11,9	12,4	12,8	«удов» 3
Челночный бег 4x9 м. (сек.)	5 «отл»	11,1	10,8	10,4	10,2	10,6	10,8	11,6	11,8	«отл» 5
	4 «хор»	11,7	11,4	10,7	10,9	11,2	11,6	12,0	12,7	«хор» 4
	3 «удов»	12,0	11,8	11,6	11,0	12,1	12,0	12,3	13,3	«удов» 3

Прыжок в длину с места (см.)	5 «отл»	160	165	180	185	175	170	160	155	«отл» 5
	4 «хор»	150	160	175	175	170	160	155	140	«хор» 4
	3 «удов»	135	145	150	155	145	140	135	130	«удов» 3
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5 «отл»	3	4	5	6	---	---	---	---	«отл» 5
	4 «хор»	2	3	4	5	---	---	---	---	«хор» 4
	3 «удов»	1	2	3	4	---	---	---	---	«удов» 3
Поднимание туловища (лёжа на спине) (кол-во раз)	5 «отл»	32	33	34	35	33	30	30	29	«отл» 5
	4 «хор»	25	25	26	29	24	23	23	21	«хор» 4
	3 «удов»	18	20	21	22	18	15	15	15	«удов» 3
Бег на 500м. 5-6 кл. Бег на 1000м. 7-8 кл. (мин.сек)	5 «отл»	2:15	2:00	4:20	4:00	4:30	4:50	2:22	2:50	«отл» 5
	4 «хор»	2:50	2:20	4:40	4:20	4:50	5:20	2:55	3:05	«хор» 4
	3 «удов»	3:05	2:50	5:10	4:50	5:15	5:60	3:20	3:20	«удов» 3
Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа-отжимания (краз)	5 «отл»	15	17	19	21	15	13	12	11	«отл» 5
	4 «хор»	10	12	14	16	11	10	9	8	«хор» 4
	3 «удов»	6	7	9	10	6	5	4	3	«удов» 3
Нижняя прям. подача с 6-7м. (5-6 кл.) Нижняя прям. подача с 8-9м. (78 кл.)	5 «отл»	3 из 4	3 из 4	3 из 4	3 из 4	3 из 5	3 из 5	3 из 5	3 из 5	«отл» 5
	4 «хор»	2 из 4	2 из 4	2 из 4	2 из 4	2 из 5	2 из 5	2 из 5	2 из 5	«хор» 4
	3 «удов»	1 из 4	1 из 4	1 из 4	1 из 4	1 из 5	1 из 5	1 из 5	1 из 5	«удов» 3
Штрафной бросок в баскетболе	5 «отл»	3 из 6	3 из 6	3 из 6	3 из 6	3 из 7	3 из 7	3 из 7	3 из 7	«отл» 5
	4 «хор»	2 из 6	2 из 6	2 из 6	2 из 6	2 из 7	2 из 7	2 из 7	2 из 7	«хор» 4
	3 «удов»	1 из 6	1 из 6	1 из 6	1 из 6	1 из 7	1 из 7	1 из 7	1 из 7	«удов» 3
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	5 «отл»	70	80	90	100	110	105	100	90	«отл» 5
	4 «хор»	60	70	85	90	85	70	60	50	«хор» 4
	3 «удов»	50	60	75	80	50	45	40	30	«удов» 3

10. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся с 1 -го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации школы. При

неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране гуда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1 Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2 Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3 Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4 Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1 При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку. 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1 При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2 При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом школьной медицинской сестре и администрации школы, при необходимости школьной медицинской сестре отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1 Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2 Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3 Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ ПО

ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ

1. Общие требования безопасности. 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гимнастике необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

3. Требования безопасности во время занятий. 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

- 3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов и при выполнении упражнений без снаряда приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- 3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
4. **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**
 - 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснений кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
 - 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
 - 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом школьной медицинской сестре и администрации школы, при необходимости школьной
 - 4.4. медицинской сестре отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
5. **Требования безопасности по окончании занятий.**
 - 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
 - 5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
 - 5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
 - 5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

ПРИ ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ (ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ И Т.Д)

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила противопожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающийся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергается внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надевать спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять команды руководителя занятий.

4. Требования безопасности во время аварийных ситуаций.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости – отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала

5.2. Тщательно проверить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ОХРАНЕ ТРУДА И ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Общие требования безопасности.

1.1 К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2 Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к соревнованиям не допускаются.

1.1 Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.2 При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игры, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,52,0 м/с и температуре воздуха ниже -20°C ;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду с головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
- проведение соревнований без разминки.

1.5. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.6. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.7. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.8. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.9. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда. **2.**

Требования безопасности перед началом соревнований.

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.
- 2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.
- 2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- 2.5. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время соревнований.

- 3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- 3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- 3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
- 4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- 4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований.

- 5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия справкой, заверенной врачом. На основании приказа директора школы ученик может быть освобожден от занятий в школе, если заранее представлен официальный документ от руководителя секции, клуба, спортивной школы с подтверждением об участии обучающегося в соревнованиях, конкурсах и т.п. По окончании соревнований учащийся приступает ко всем занятиям в школе.

Требования к квалификации педагогических кадров, реализующих основную общеобразовательную программу «Физической культуры» которые включают в себя:

- Владение современной методикой обучения, воспитания и оздоровления учащихся. Их соответствие содержанию и типу урока, возрастно-половым особенностям и уровню подготовленности учащихся, целесообразность и эффективность используемых методов. -
- Готовность к уроку, умение владеть классом, повышать активность, интерес и внимание,
- Индивидуализация физических нагрузок, использование визуальных признаков утомления
- Объективность и своевременность оценки деятельности учащихся
- Авторитет, внешний вид, культура речи, соблюдение спортивной терминологии, -
- Использование различных приёмов мотивации для более эффективного формирования жизненно важных умений и навыков.
- Владение системой знаний о человеке как субъекте образовательного процесса, его возрастных, индивидуальных особенностей, социальных факторов развития;
- Обладание системой знаний о закономерностях целостного педагогического процесса, о современных психолого–педагогических технологиях, владение технологиями развивающего обучения;
- Умение организовать внеурочную деятельность учащихся;
- Создание мотивирующей обучающей среды.