

## **Список приложений**

**Приложение 1.** *Результаты успеваемости учащихся за последние 3 года*

**Приложение 2.** *Результаты участия учащихся в муниципальном этапе Всероссийской олимпиады по физической культуре*

**Приложение 3.** *Сравнение уровня физической подготовленности по классам и годам обучения*

**Приложение 4.** *Распределение учащихся по группам здоровья*

**Приложение 5.** *Анкета для определения уровня мотивации к занятиям физической культурой*

**Приложение 6.** *Комплекс упражнений «Круговые тренировки»*

**Приложение 7.** *Урок физической культуры в 5 классе*

## Приложение 1

### Результаты успеваемости учащихся за последние 3 года

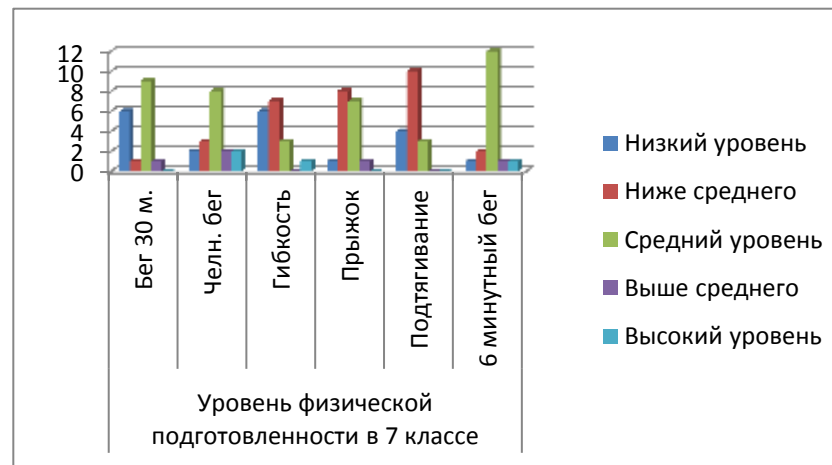
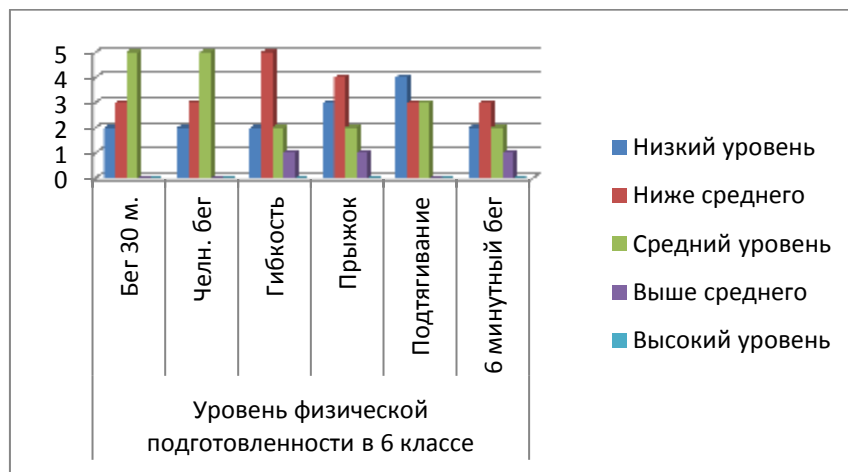
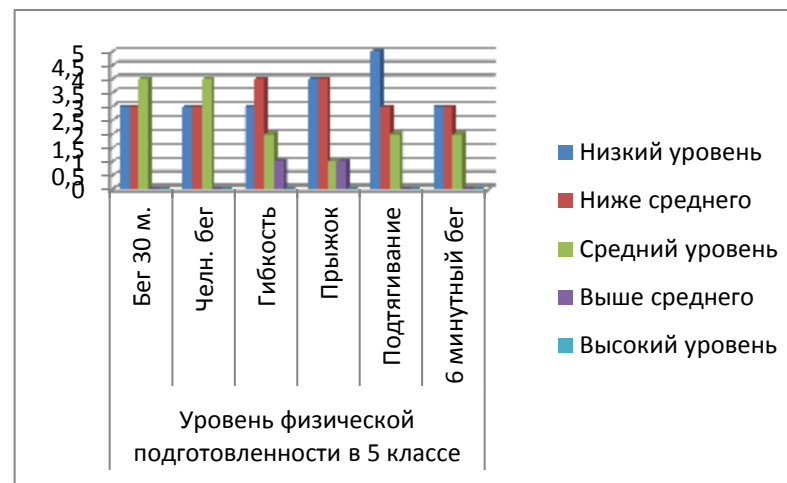
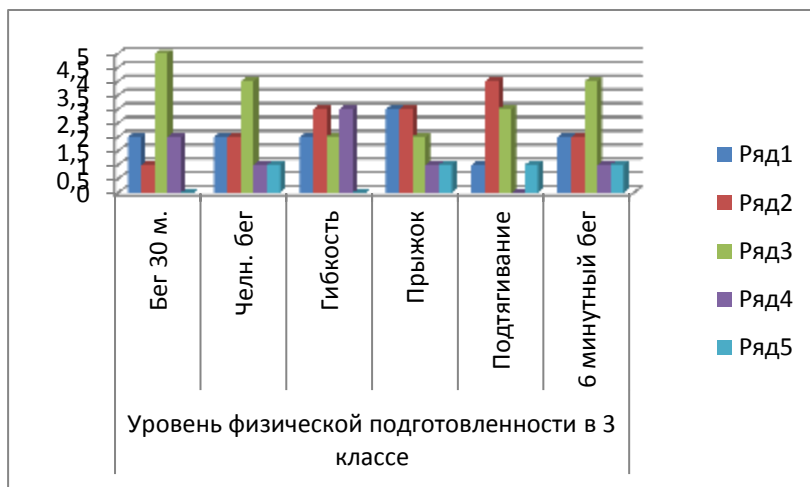
Учебный год	Кол-во обучающихся	Качество знаний по предмету	Успеваемость по предмету
2014-2015 (5-9 классы)	57	95%	100%
2015-2016 (6-10 классы)	54	98%	100%
2016-2017 (7-11 классы)	53	95%	100%

## Приложение 2

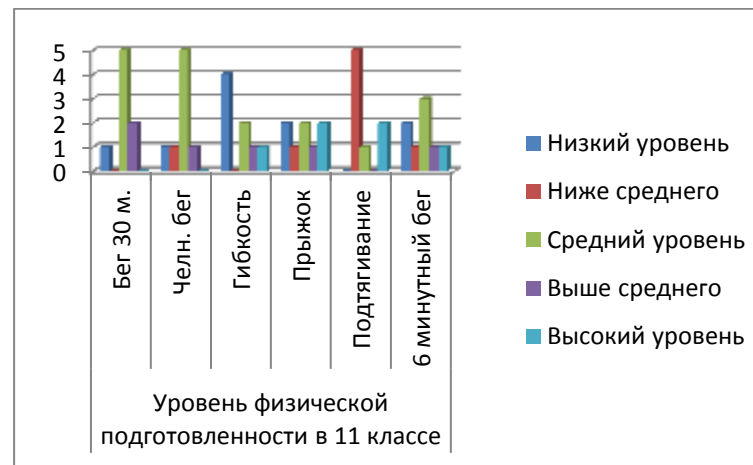
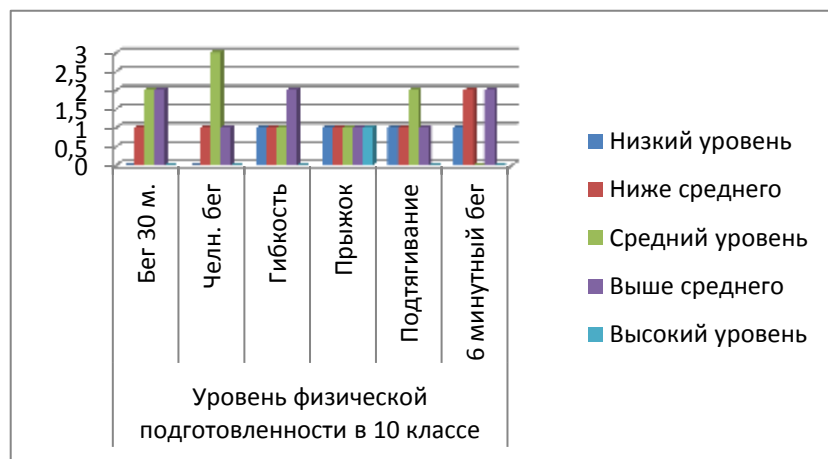
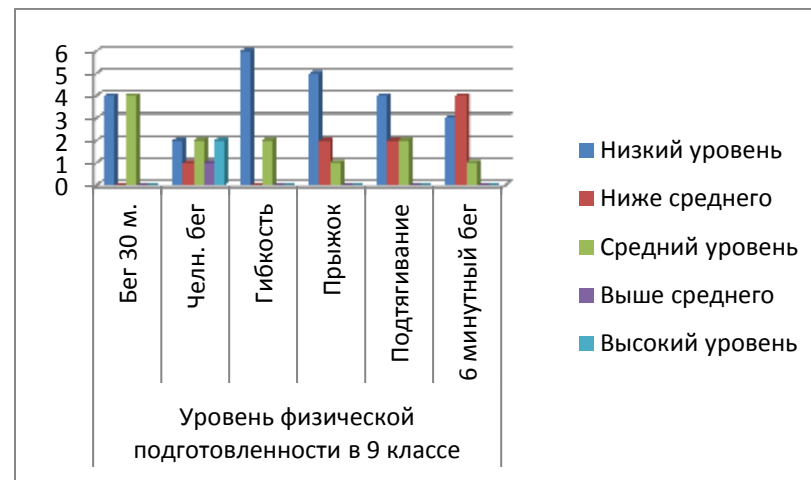
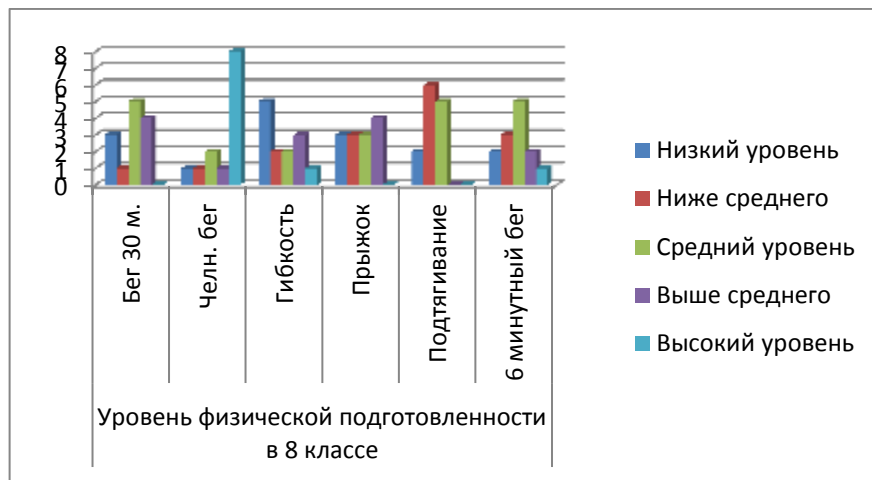
### Результаты участия учащихся в муниципальном этапе Всероссийской олимпиады по физической культуре

№	Фамилия, имя	Статус участника	Год
1	Давыдов Алексей Звягинцева Яна Рудников Ярослав- Коновалов Владислав	Победитель Призёр Призёр Призёр	2016-2017
2	Прешпективая Олеся Звягинцева Яна Фалалеева Ксения	Победитель Победитель Призёр	2015-2016
3	Рыбаконенко Руслан Сафонова Анна	Призёр Призёр	2014-2015

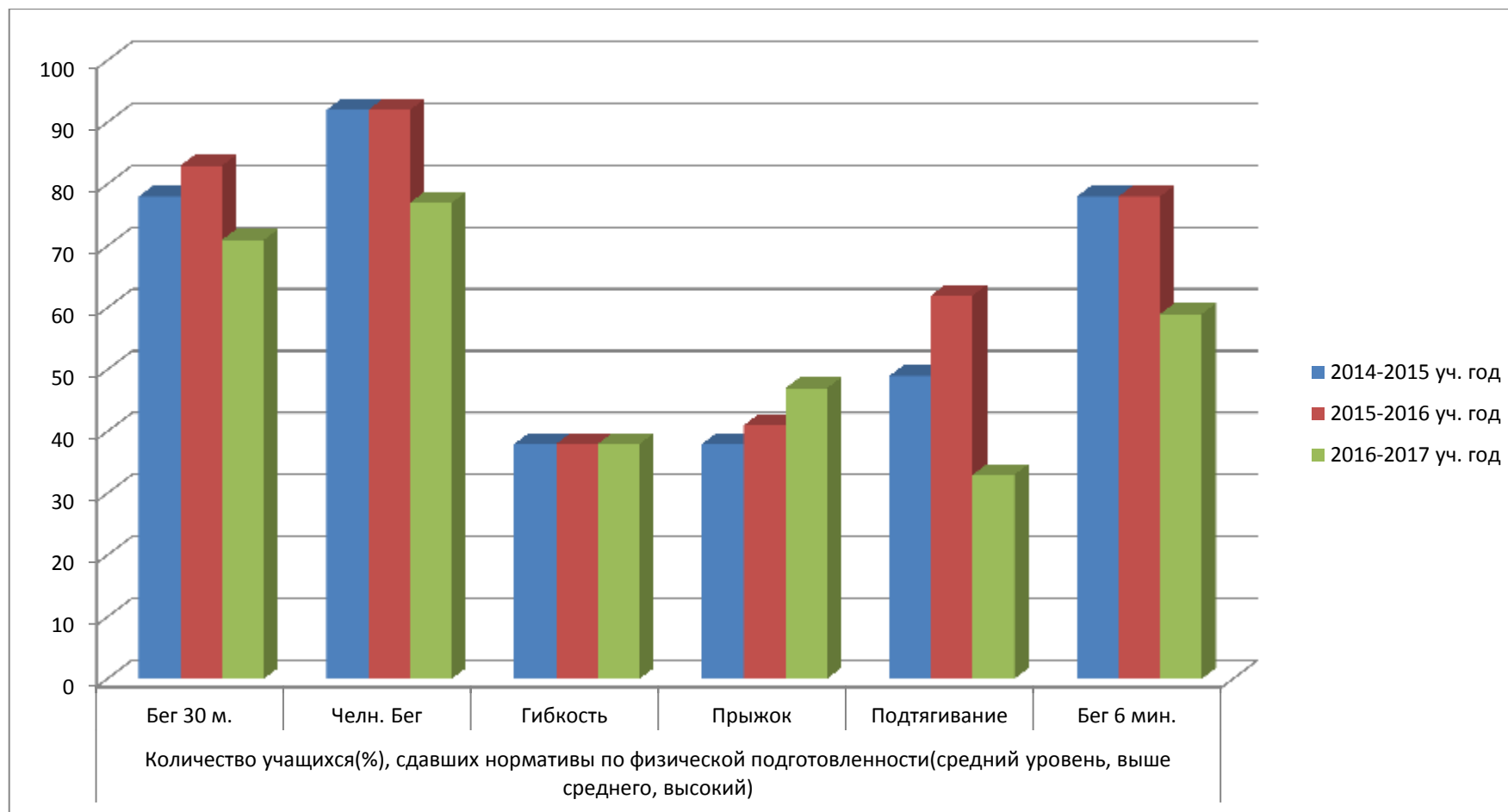
Сравнение уровня физической подготовленности по классам



## Сравнение уровня физической подготовленности по классам



## Сравнение уровня физической подготовленности по годам обучения (2014, 2015, 2016)



**Распределение учащихся по группам здоровья**

№	Года обучения	Количество обучающихся по группам здоровья			Освобождённые
		Основная группа	Подготовительная	Специальная медицинская	
1	2014-2015	97	23	-	1
2	2015-2016	94	21	-	1
3	2016-2017	101	22	-	-

Анкета

для определения уровня мотивации к занятиям физической культурой

1. Образовательное учреждение

2. Класс

№	Утверждения	Да	Иногда	Нет
1	Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье			
2	Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость			
3	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой			
4	Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку (обязательно)			
5	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни			
6	В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми			
7	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем			
8	Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул			
9	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством			
10	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом			

11	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, спортивные часы – должны содержать разные игры и развлечения.			
12	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи.			
13	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой			
14	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают моё настроение и самочувствие.			
15	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физической культуры недостаточно.			
16	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.			
17	Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями.			
18	Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями.			
19	Чтобы занятия физической культурой и спортом во время каникул не прерывались меня обязательно должен кто-то контролировать			
20	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни.			
21	Возможность общения с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие.			
22	На соревнованиях мне нужна только победа			
23	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие			



(продолжение)

24	Мне нравится, что в занятиях физической культурой есть элементы соперничества			
25	Мне хочется сомневаться физическими упражнениями, чтобы красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы			
26	Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями.			
27	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья.			
28	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка.			
29	Физкультура и спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым, веселым.			

***Благодарим тебя за участие в опросе и помощь!***

**Ключ**

Да – 2 б.

Иногда – 1 б.

Нет – 0 б.

Высокая мотивация 46-58 б.

Средняя мотивация 22-45 б.

Низкая мотивация 0-21 б.

Комплекс упражнений «Круговые тренировки»

Упражнения	Класс			
	5		6	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Отжимание от пола	2 x 4-7	2 x 6-10	2 x 5-8	2 x 7-12
Отжимание от гимнастической скамьи спиной	2 x 5-7	2 x 8-10	2 x 6-9	2 x 7-12
Поднимание туловища	6-10	8-12	6-12	8-15
Приседания	2 x 15	2 x 15	2 x 15-	2 x 12-26
<b><i>Специальные беговые упражнения:</i></b>				
С высоким подниманием бедра	2 x 10	2 x 10	2 x 15	2 x 15
Прыжки в шаге	2 x 10	2 x 10	2 x 15	2 x 15
С захлестыванием голени	2 x 10	2 x 10	2 x 15	2 x 15

Упражнения	Класс			
	7		8	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Отжимание от пола	2 x 7-10	2 x 8-15	2 x 8-10	2 x 10-15
Отжимание от гимнастической скамьи спиной	2 x 6-8	2 x 8-12	2 x 6-10	2 x 10-15
Поднимание туловища	10-25	10-30	10-25	15-30
<b><i>Специальные беговые упражнения:</i></b>				
Прыжки в шаге	3 x 15	3 x 15	3 x 20	4 x 20
С высоким подниманием бедра	3 x 15	3 x 15	3 x 20	3 x 20
С захлестыванием голени	3 x 15	3 x 15	3 x 20	4 x 20
Медленный бег	3-6 мин.	3-6 мин.	4-7 мин.	4-7 мин.
Выпрыгивания без поворотов	2 x 10	2 x 12	2 x 10	2 x 12
Выпрыгивания с поворотом на 180°	2 x 7	2 x 10	2 x 8	2 x 12
Прыжки через скамейки, расположенные в длину 14м	2-4	2-5	2-4	2-5

Упражнения	Класс					
	9		10		11	
	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
Отжимание от пола	2х 8-12	3х 1 0-20	2х 8-12	3х 10-20	2х 8-12	3х 15-25
Отжимание от гимнастической скамьи спиной	2х 8-12	3х 12-17	2х 8-12	3х 12-20	2х 8-12	3х 15-20
Поднимание туловища	12-25	17-35	15-30	20-40	15-30	20-50
<b>Специальные беговые упражнения:</b>						
С высоким подниманием бедра	3х20	4х25	3х25	4х30	3х25	4-5х30
Прыжки в шаге	3х20	4х25	3х25	4х30	3х25	4-5х30
С захлестыванием голени	3х20	4х25	3х25	4х30	3х25	4-5х30
Медленный бег	5-7 мин.	5-8 мин.	5-7 мин.	5-9 мин.	5-7 мин.	5-10 мин.
Выпрыгивания без поворотов	2х 10	3х 12	2х 14	3х 15	2х 14	3х20
Выпрыгивания с поворотом на 180°	2х10	3х12	2х12	3х15	2х12	3х18
Прыжки через скамейки, расположенные в длину 14м	2-4	2-5	2-4	2-6	2-4	2-7

**Урок физической культуры в 5 классе**

**Раздел:** волейбол.

**Класс:** 5 класс.

**Тип урока:** образовательно-обучающий

**Тема урока:** передача мяча двумя руками сверху, личная гигиена.

**Цель:**

- 1 Формирование знаний и представления обучающихся о верхней передаче мяча в волейболе;
2. Оздоровление и укрепление организма учащихся посредством занятий волейболом
- 3 Развитие координации движений в пространстве, скоростных качеств, сосредоточенности, внимания;

**Задачи урока:**

1. Образовательная:

- познакомить учащихся с рациональным питанием школьников
- познакомить учащихся с техникой верхней передачи мяча в волейболе;
- формировать у учащихся координационные и скоростные способности

2. воспитательная:

- содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма;
- воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями

3. оздоровительная:

- содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** волейбольные мячи, фишки.

УМК:

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. 2016г,

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
<p><b>Подготовительный</b>(12 минут)</p> <p>1.Сообщение УЗ на урок Знакомство с темой и планом урока. Познакомить с рациональным питанием школьников. <i>-Как вы думаете, зачем человеку пища?</i> <i>- Какие продукты есть детям вредно?</i></p> <p><b>Итог.</b> <i>- Что значит здоровое питание?</i> <i>- О каких вредных продуктах вы узнали?</i> <i>- От чего зависит наше здоровье?</i></p> <p>2.Разминка: ОРУ на месте: -исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад -и.п. – о.с., руки в замок, круговые вращения кистями, произвольно (20 сек.); -и.п. – о.с., руки в замок, волнообразные движения кистями влево (на первые 4</p>	<p>Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок Инструкция по ТБ.</p> <p>Рассказ о продуктах питания, которые помогают человеку, расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока</p> <p>Упражнения выполняются в шеренгу по два</p> <p>Все упражнения разминки выполнять по 6 повтора.</p>	<p>формирование интереса</p> <p>Установить роль разминки при подготовке работы с волейбольными мячами</p>	<p>Активное участие в диалоге с учителем.</p> <p>Самостоятельно выстраивают питание школьника с помощью памятки и инструкций учителя.</p> <p>Сознательное выполнение определенных упражнений.</p>	<p>Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя</p> <p>Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Рациональное питание школьников»?</p> <p>Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.</p>	<p>Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. Строят высказывания по теме «Рациональное питание школьников»</p>

<p>счета), то же влево (на следующие 4 счета);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- и.п. – о.с., руки в замок; 1 – руки ладонями к груди; 2 – выкрут вперед; 3 – и.п.; 4 – выкрут вверх;</li> <li>- и.п. – о.с., правая рука вверх, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;</li> <li>- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);</li> <li>- и.п. – о.с., круговые движения прямыми руками вперед, то же назад, (по 4 раза), следить за амплитудой движений;</li> <li>- и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;</li> <li>- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; пружинящие наклоны туловища к правой ноге, в середину, к левой ноге, и.п. (по 4 раза), ноги в коленях не сгибать, руками достать пола;</li> <li>- и.п. – о.с., руки на пояс,</li> </ul>	<p>Размять кисти рук для дальнейших упражнений</p> <p>Упражнения выполнять на максимальной амплитуде</p> <p>При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером</p> <p>Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать</p> <p>При выполнении прыжков на</p>	<p>Умение выполнять физические упражнения для развития мышц</p> <p>Правильное выполнение задания</p> <p>Безопасное поведение во время выполнения задания</p>	<p>Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп</p> <p>Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя</p>	<p>Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки</p> <p>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстникам и при работе, так и с учителем</p>
---	--	--	---	---	--

прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые;	месте – сохранять дистанцию				
<p><b>Основной(28 минут)</b>          Работа в парах с волейбольным мячом – «поднимите руку вверх и найдите пару! Встаньте парами»</p> <p>2 номера – берут волейбольные мячи</p> <p>– хват мяча сверху подушечками пальцев, руки вытянуть вперед, мяч «смотрит вниз»</p> <p>– одной рукой набросить мяч над собой, отправить верхней передачей партнеру. Тот выполняет тоже самое</p> <p>– учащийся набрасывает мяч партнеру, тот подбрасывает над собой верхний приемом и отправляет верхней передачей партнеру</p> <p>– учащийся верхней передачей отправляет мяч и после делает прыжок на 360</p> <p>– «подумайте, как можно</p>	<p>Смотреть за выполнением упражнений</p> <p>Исправлять ошибки</p> <p>Правильное движение рук вверх-вперед</p> <p>Следить, чтобы мяч не ловили</p> <p>Помогать в решение</p>	<p>Показывают учащиеся</p> <p>Проверяют друг друга</p> <p>стараятся точно выполнять передачу</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развивают мышление</p> <p>Внимательно относится к собственным допущенным ошибкам</p>	<p>Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Принимать инструкцию учителя, четко ей следовать. Осуществлять контроль.</p>	<p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединить их в целое</p> <p>Определить эффективную модель</p> <p>Умение анализировать, выделять и формулировать задачу</p> <p>Владения знаниями об индивидуальных особенностях</p>	<p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий</p> <p>Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и тактических действий одноклассниками</p> <p>Уметь</p>

<p>усложнить упражнение»</p> <p>– один встает на одно колено и верхней передачей отправляет мяч обратно. Учащиеся придумывают свое упражнение,</p> <p>– сидя на полу, сначала набросить мяч партнеру, тот отправляет обратно верхней передачей,</p> <p>– верхняя передача мяча друг другу</p> <p>– учащиеся предлагают свой вариант</p> <p>работа в группе по четыре.</p> <p>– верхняя передача мяча друг другу. После передачи встает в конец колонны</p> <p>– то же, но встает в конец колонны напротив.</p> <p>2 часть.</p> <p>Эстафета с элементами волейбола. Класс делится на 3 команды,</p>	<p>поставленного вопроса</p> <p>Не дать мячу упасть</p> <p>«Сейчас мы проверим, можете ли вы удержать мяч в воздухе. Считая вслух количество передач, нужно удержать мяч в воздухе. Вы должны выполнить 4-5 передач»</p>	<p>Развивают логическое мышление</p> <p>Развитие координационных способностей сложных двигательных действий</p> <p>Развитие трудолюбия и ответственность за качество своей и</p>	<p>Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.</p> <p>Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль</p> <p>Самоконтроль правильности выполнения упражнений</p> <p>Умение собраться, настроиться на деятельность</p>	<p>физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом</p> <p>Умение выделять необходимую информацию</p> <p>Осуществлять актуализацию полученных знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.</p> <p>Анализ</p>	<p>договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками и</p> <p>Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнера</p>
--	--	--	--	--	--



<p>1. Капитан держит мяч в руках перед лицом (кисти в «ковшик»). Сгибая ноги и, выпрямляя их, бросает мяч партнеру через сетку игрок тоже стоит в позе волейболиста, ловит и бросает мяч обратно. После этого становится в конец строя</p> <p>2. «Одна верхняя передача». Капитан накидывает волейбольный мяч через сетку, игрок выполняет передачу сверху и становится в конец строя. Команда, закончившая игру раньше, выигрывает.</p> <p>3. Добежать до сетки, подкинуть мяч, пройти под сеткой, поймать мяч с обратной стороны. Оббежать фишку, вернуться обратно в строй команды, передав мяч следующему.</p>	<p>Помогает и поправляет</p> <p>- У вас все получилось, вы молодцы!</p> <p>Но нам есть, к чему стремиться, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими.</p>	<p>коллективной деятельности</p> <p>Активное включение в выполнение двигательного действия</p> <p>Взаимодействие со сверстниками</p> <p>Развитие внимание</p>	<p>Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.</p>	<p>полученной информации</p> <p>Умение сосредоточиться для достижения цели</p> <p>Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом</p>	<p>Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений</p> <p>Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам</p> <p>Взаимодействие со сверстниками и на принципах взаимоуважения и взаимопомощи</p>
--	---	---	---	--	---

<p><b><u>Заключительный- рефлексия</u></b> <b>(5 минут)</b></p> <p>1. Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задает вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- что нового узнали на уроке?</li> <li>- как вы понимаете, что такое рациональное питание школьников?</li> </ul> <p>Напомнить фразу «В здоровом теле - здоровый дух».</p> <p>Помочь сделать вывод, что здоровье тела зависит и от питания, а здоровье духа - от здоровья тела (человек - есть то, что он ест).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?</li> <li>- оцените свою работу на уроке. Оценки обучающихся.</li> </ul> <p>Д/З. - Составьте памятку для детей и родителей «Меню моей семьи».</p>	<p>Восстанавливаем пульс, дыхание.</p> <p>Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ</p> <p>Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила питания, тогда пищеварительная система будет хорошо работать!</p>	<p>Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p> <p>Осознать необходимость домашнего задания</p>	<p>Условия, необходимые для достижения поставленной цели</p> <p>Определить смысл поставленной на уроке УЗ</p> <p>Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя Вычленять новые знания.</p> <p>Объяснять понятие «Рациональное питание школьников».</p>	<p>Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ</p> <p>Обсуждают работу на уроке. Повторяют новые полученные знания на уроке.</p> <p>Оценивают свою деятельность.</p>	<p>Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей</p> <p>Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Рациональное питание школьников»</p> <p>Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке</p>
1	2	3	4	5	6