|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /А.С.Зимина/  Протокол № \_1\_ от  «\_26\_» августа 2014 г. | «Согласовано»  Зам по УВР МБОУ «ООШ с. Кучумбетово Перелюбского  муниципального района  Саратовской области»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /М.А.Белоусова/  «\_26\_» августа 2014 г. | «Утверждаю»  Директор МБОУ «ООШ с. Кучумбетово Перелюбского муниципального района  Саратовской области»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /С.Г. Искакова /  Приказ № 144 от  «27» августа 2014 г. |

**Программа**

**по физической культуре**

**7 класс (13-14 лет)**

Учитель физкультуры

Белоусова Марианна Александровна

2 квалификационная категория

2014-2015 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Программа составлена** на основе нормативных документов:

* Концепция модернизации Российского образования;
* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Концепция содержания непрерывного образования
* Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»;
* Образовательная программа школы;
* Положение о Рабочей программе;
* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

**Характеристика учебного предмета**

**Цель:** содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи**:

* содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

* образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* образовательно-предметной направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
* образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
* методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

* здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
* информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

**Место в базисном и учебном плане школы**

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МКОУ «ООШ с.Кучумбетово Перелюбского муниципального района Саратовской области» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год при трехразовых занятиях в неделю (35 учебных недель).

**1. Содержание программного материала**

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу  — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут.Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», « Спортивные игры», «Кроссовая подготовка». В связи с имеющейся материальной базой, отведенные часы лыжной подготовки в базовой части распределены в спортивные игры. Упражнения на брусьях в виде «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений. Вариативная часть распределена на следующие виды программного материала легкая атлетика, гимнастика и спортивные игры.

Таблица 1.

**Распределение учебного времени на виды программного материала на год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока |
| 1.2 | Легкоатлетические упражнения. | 26 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 24 |
| 1.4 | Кроссовая подготовка. | 10 |
| 1.5 | Спортивные игры | 45 |
|  | Всего часов | 105 |

Таблица 2.

**Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы программы** | **Учеб-**  **ные часы** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3**  **четверть** | **4 четверть** | |
| **1** | **Основы знаний** | **В процессе уроков** | | | | | |
| **2** | Легкая атлетика | 26 | 16 |  |  | | 10 |
| **3** | Баскетбол.  Волейбол.  Мини-футбол. | 45 | 8 |  | 21 | | 16 |
| **4** | Гимнастика | 24 |  | 24 |  | |  |
| **5** | Кроссовая подготовка | 10 |  |  | 10 | |  |
| **Итого** | | **105** | 24 | **24** | **31** | | **26** |

**Требования к уровню подготовки выпускников.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

   основы истории развития физической культуры в России (СССР);

    особенности развития избранного вида спорта;

    педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;

   биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

   физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

   возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;

   психофункциональные особенности собственного организма;

   индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;

   способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

   правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

**Уметь**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, сек | 9 ,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 метров, сек.  Прыжок в длину с места, см.  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз. | 12  180  - | -  165  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км.  Передвижение на лыжах  2 км. | 8мин 50 сек  16 мин30 сек | 10мин 20 сек  21мин 00 сек |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с.  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 - 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 13 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 3 - 6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 метров, метать малый мяч по медлен но и быстро движущейся цели с 10 - 12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, со стоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в "полушпагат", "мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельность:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях по физической культуре**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Требования к уровню подготовки учащихся 7 класса**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию 6 класса по разделу «Основы знаний» должны

**Знать:**

* правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
* влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
* понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
* приемы закаливания во все времена года;
* упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
* основы выполнения гимнастических упражнений;
* упражнения для развития физических качеств;
* значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
* цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
* требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
* историю возникновения игры волейбол;
* легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

**Уметь**

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Демонстрировать:**

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся (см. Таблица 3).

Таблица 3

**Уровень физической подготовленности учащихся 13–14 лет (7 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст (лет)** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Бег на 30 м (сек.) | 13 14 | 6,0  5,9 | 5,8–5,4 5,6–5,2 | 4,9  4,8 | 6,2  6,3 | 6,0–5,4 6,2–5,5 | 5,0  5,0 |
| 2 | Челночный бег 3 по10 м (сек.) | 13 14 | 9,3  9,3 | 9,0–8,6 9,0–8,6 | 8,3  8,3 | 10,0  10,0 | 9,6–9,1 9,5–9,0 | 8,8  8,7 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 13 14 | 145  150 | 165–180 170–190 | 200  205 | 135 140 | 155–175 160–180 | 190  200 |
| 4 | 6 минутный бег (м) | 13 14 | 950  1000 | 1100–1200 1150–1250 | 1350  1400 | 750  800 | 900–1050 950–1100 | 1150  1200 |
| 5 | Наклон вперед из положения сидя, см | 13 14 | 2 2 | 6-8 5-7 | 10 9 | 4 5 | 9-11 10-12 | 16 18 |
| 6 | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз | 13 14 | 1 | 4-6 5-6 | 7 8 | 4 5 | 11-15 12-15 | 20 19 |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек) (см. Табл. 4*)*.

Таблица 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1** | **Основная литература для учителя** |  |
| **1.1** | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | **Д** |
| **1.2** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | **Д** |
| **1.3** | М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации. | **Ф** |
| **1.4** | **Рабочая программа по физической культуре** | **Д** |
| **2** | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| **2.1** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2** | П.А.Киселев. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2008. | **Д** |
| **2.3** | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | **Д** |
| **2.4** | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | **Д** |
| **2.5** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | **Д** |
| **2.6** | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009 | **Д** |
| **3** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| **3.1** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **4** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| 4.3 | Презентации | Д |
| **5** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1 | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2 | Козел гимнастический | П |
| 5.3 | Канат для лазанья | П |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.6 | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.7 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.8 | Палка гимнастическая | К |
| 5.9 | Скакалка детская | К |
| 5.10 | Мат гимнастический | П |
| 5.11 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.12 | Кегли | К |
| 5.13 | Обруч детский | Д |
| 5.14 | Рулетка измерительная | К |
| 5.15 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.16 | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.17 | Сетка волейбольная | Д |
| 5.18 | Аптечка | Д |

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляци и самоконтроля**

**Естественные основы**

***5–6 классы.*** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

***7–8 классы.*** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

***9 класс.*** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

***5–6 классы.*** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

***7–8 классы.*** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

***9 класс.*** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

***5–6 классы.*** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

***7–8 классы.*** Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

***9 класс.*** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**Приемы закаливания**

***5–6 классы.*** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

***7–8 классы.*** Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

***9 класс.*** Пользование баней.

**Волейбол**

***5–9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

***5–9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

***5–7 класс*ы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

***8–9 классы*.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкая атлетика**

***5–9 классы.*** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

***5–9 классы.*** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.