**Муниципальное бюджетное общеобразовательное**

**учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №2 г.Макарова»**

**Сахалинской области**

**694140, Сахалинская обл., г. Макаров, ул. 50 лет Октября, д. 26, тел. Факс (42443) 52976**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Рекомендована: Утверждена на Утверждаю:

методическим советом педсовете № Директор МБОУ

школы от «СОШ №2 г. Макарова»

З.Н.Антонова Пр. № от 2012г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень, ступень образования:5 класс

Срок реализации программы: 1 год

Составлено на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта общего образования.
2. Учебники: представлены в рабочей программе планирования.

Составитель: Железный Владимир Александрович

2012-2013 учебный год

***Пояснительная записка.***

*Рабочая программа* составлена на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию 1-11 классов». Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2010 г. Программа допущена Минобразованием и науки РФ.

Программа составлена с учетом следующих ***нормативных документов:***

*Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. У, Э29-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);*

*Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;*

*Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);*

*Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;*

*О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;*

*О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.*

***Цель*** - *содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника*.

Достижение цели обеспечивается решением **следующих *задач*:**

*-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию*

*-обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам*

*-развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей*

*-приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта*

*-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в повседневной жизни*

*-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств*

**Срок реализации** программы 1 год.

**Формы, методы и технологии обучения.** В программе использован передовой опыт доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича, теоретические основы по физической культуре представлены в учебнике для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений под редакцией Виленского М.Я.

**Степень новизны:** рационализация, усовершенствование отдельных сторон педагогического труда.

Используемые технологии формы и содержание занятий физическими упражнениями взаимосвязаны и расположены в системе, формирующей двигательный режим ученика в необходимом объеме двигательной деятельности. В работе использованы четыре основных **метода:** *фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный*.А также ***методы обучения***: *словесный метод, метод показа,* *игровой и соревновательный методы.* В рабочей программе по физической культуре представлена основная - ***урочная форма*** предметной деятельности.

Основная **технология обучения** – *здоровьесберегающая.*

В рабочей программе по физической культуре представлена основная - ***урочная форма*** предметной деятельности.

**Типы уроков**: в основном использовались *комбинированные* или смешанные уроки - это уроки на усвоение, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, а также *контрольные* (зачетные) уроки.

В МБОУ «СОШ №2 г. Макарова» урок физической культуры проводится в объеме 3 уроков в неделю (102 ч. в год).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Содержание рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Для прохождения теоретических сведений используется время в процессе уроков.

**Оценивание.** Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании 5 класса учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов таблицы, соответствующей обязательному минимуму содержания образования.

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе.

Оценка «5» ставится, когда учащийся выполнил двигательное действие или контрольное упражнение технически правильно, без ошибок, уверенно.

Оценка «4» ставится, когда учащийся выполнил двигательное действие или контрольное упражнение технически правильно, но недостаточно уверенно или имеются небольшие погрешности.

Оценка «3» ставится, когда учащийся выполнил двигательное действие или контрольное упражнение со значительными ошибками в технике.

Оценка «2» ставится, когда учащийся не выполнил или отказался выполнять двигательное действие или контрольное упражнение по неуважительной причине или выполнил упражнение с грубейшими техническими ошибками.

Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

*Предварительный учет*  осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

*Текущий учет*– это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения  программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

*Итоговая оценка*–  за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

**Учебно-методический комплекс.** Учебник «физическая культура 5 - 7 класс», под ред. Г.Б. Мейксона; «Книга учителя физической культуры», под ред. В.С. Каюрова; «Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл.» авторы – В.И. Лях, А.А. Зданевич; «Твой Олимпийский учебник», под ред. В.С. Родиченко и др.; видео и фотоматериалы и т.д.

**Требование к качеству освоения программного материала**

***Знать (понимать):***

-Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

-Основные показатели физического развития.

-Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

-Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

***Уметь:***

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- Выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по правилам.

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***

*-* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

***В 5 классе учащиеся должны демонстрировать***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | | | | |
| Высокий | Средний | | Низкий | | Высокий | Средний | | Низкий | |
|  | Мальчики | | | | | Девочки | | | | |
| Бег 30 метров с высокого старта | 5.4 | | 5.5 - 6.2 | | 6.3 | 5.4-6.1 | | 6.2 | | 6.3 |
| Челночный бег | 8.2 | | 8.3-8.5 | | 8.6 | 8.6 | | 8.7-9.0 | | 9.1 |
| Прыжки в длину с места (см) | 179 | | 178-135 | | 134 | 164 | | 163-123 | | 124 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 90 | | 89-71 | | 70 | 110 | | 109-91 | | 90 |
| Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек | 22 | | 21-12 | | 11 | 16 | | 15-10 | | 9 |
| Наклон вперёд (см.) | 7 | | 6-4 | | 3 | 11 | | 10-7 | | 6 |
| Подтягивание (девочки из положения лёжа) | 8 | | 7-4 | | 3 | 14 | | 13-6 | | 5 |
| Бег 1000 м. | 4.45 | | 4.46-6.45 | | 6.46 | 5.20 | | 5.21-7.20 | | 7.21 |
| Бег на лыжах | 6.30 | | 6.31-7.39 | | 7.40 | 7.00 | | 7.01-8.00 | | 8.01 |

***Учебный план 5 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Разделы программы (темы) | Количество часов | | | | Всего |
| четверть | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **27** | **21** | **24** | **21** |
| 1 | Базовая часть | **27** | **9** | **18** | **21** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 9 |  |  |  | **9** |
| 1.3 | Спортивные игры (волейбол) |  | 9 |  |  | **9** |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики |  |  |  | 18 | **18** |
| 1.5 | Легкая атлетика | 18 |  |  | 3 | **21** |
| 1.6 | Лыжная подготовка |  |  | 18 |  | **18** |
| 2 | Вариативная часть |  | **12** | **12** | **3** | Всего |
| 2.1 | Лыжная подготовка |  |  | 2 |  | **2** |
| 2.2 | Подвижные игры, эстафеты |  |  | 10 |  | **10** |
| 2.3 | Баскетбол |  | 3 |  |  | **3** |
| 2.4 | Волейбол |  | 9 |  |  | **9** |
| 2.5 | Легкая атлетика |  |  |  | 3 | **3** |
|  | Итого | **27** | **21** | **30** | **24** | **102** |

**Календарно-тематическое планирование**

***5 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | ТЕМА УРОКА | Требования к уровню подготовленности  обучающихся | Вид контроля | Корректировка  программы | Дата проведения | |
| По плану | фактически |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  1(28)  2(29)  3(30)  4(31)  5(32)  6(33)  7(34)  8(35)  9(36)  10(37)  11(38)  12(39)  13(40)  14(41)  15(42)  16(43)  17(44)  18(45)  19(46)  20(47)  21(48)  1(49)  2(50)  3(51)  4(52)  5(53)  6(54)  7(55)  8(56)  9(57)  10(58)  11(59)  12(60)  13(61)  14(62)  15(63)  16(64)  17(65)  18(66)  19(67)  20(68)  21(69)  22(70)  23(71)  24(72)  25(73)  26(74)  27(75)  28(76)  29(77)  30(78)  1(79)  2(80)  3(81)  4(82)  5(83)  6(84)  7(85)  8(86)  9(87)  10(88)  11(89)  12(90)  13(91)  14(92)  15(93)  16(94)  17(95)  18(96)  19(97)  20(98)  21(99)  22(100)  23(101)  24(102) | **I четверть**  **Раздел:** Легкая атлетика  Инструктаж по Т.Б. №30.13. Техника низкого и высокого старта.  Техника низкого и высокого старта. Эстафеты, подвижные игры.  Бег с ускорением 10-15м, 30-40м. Эстафеты, подвижные игры.    Контрольный норматив бег 30м. Эстафеты.  Стартовый разбег 10-15м. Бег с ускорением 60м.  Контрольный норматив челночный бег 3х10м, эстафеты.  Контрольный норматив прыжок в длину с места. Эстафеты.  Прыжок в длину с разбега, согнув ноги.  Прыжок в длину с разбега, согнув ноги.  Техника метания малого мяча на дальность  Техника метания малого мяча на дальность    Бег в равномерном темпе 1000м. Эстафеты, подвижные игры.  Бег в равномерном темпе 1000м. Эстафеты.    Контрольный норматив 6-минутный бег. Подвижные игры.    Равномерный бег с чередованием с ходьбой 10 мин. Подвижные игры.  Равномерный бег с чередованием с ходьбой 10 мин. Подвижные игры.  Кросс 1000м. Эстафеты, подвижные игры.  Кросс 1000м. Эстафеты, подвижные игры.  **Раздел:** ***Баскетбол***    Инструктаж по Т.Б. № 30.14 . Стойки, передвижения.  Ловля и передачи мяча. Стойки, повороты, остановки.  Ловля и передачи мяча. Ведение мяча, эстафеты  Техника ведения и владения мячом, подвижные игры    Вырывание, выбивание мяча. Ведение мяча, эстафеты.  Вырывание, выбивание мяча. Ведение мяча, эстафеты.    Бросок мяча в кольцо, эстафеты (Резервный урок).  Бросок мяча в кольцо, эстафеты, подвижные игры.  Бросок мяча в кольцо, эстафеты, подвижные игры.  **II четверть**  Бросок мяча в кольцо, эстафеты.  Эстафеты, учебная игра в баскетбол.  Эстафеты, учебная игра в баскетбол.  **Раздел: *Волейбол***  Инструктаж по ТБ №30.15. Стойки, перемещения.  Стойки, перемещения. Передач и в парах. Эстафеты.  Стойки, перемещения. Передач и в парах. Эстафеты  Передачи в парах. Эстафеты, подвижные игры.  Передачи в парах. Эстафеты, подвижные игры.  Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу.  Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу.  Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу.  Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу.  Передачи мяча сверху и снизу в парах. Мини-волейбол.  Передачи мяча сверху и снизу в парах. Мини-волейбол.  Передачи мяча сверху и снизу в парах. Мини-волейбол.  Нижняя прямая подача с 3-6 м. Мини-волейбол.  Нижняя прямая подача с 3-6 м. Мини-волейбол.  Нижняя прямая подача с 3-6 м. Мини-волейбол.  Нижняя прямая подача с 3-6 м. Мини-волейбол.  Нижняя прямая подача с 3-6 м. Мини-волейбол. (Резервный урок)  Нижняя прямая подача с 3-6 м. Мини-волейбол.  **III четверть**  **Раздел:** Лыжная подготовка  Инструктаж по ТБ №30.16. Мини-волейбол, эстафеты.  Попеременный двухшажный ход.  Повторить двухшажные ходы. Прохождение дистанции до 1км.    Пионербол, «Снайпер».  Повторить ранее изученные лыжные ходы.  Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5км    Мини-волейбол, перестрелка.  Одновременный бесшажный ход.  Эстафеты с этапом до 120м.    Пионербол, эстафеты.  Повторить технику лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км.  Подъем «полуелочкой», «елочкой». Торможение «плугом».  Мини-волейбол, эстафеты  Подъем «полуелочкой», «елочкой».  Торможение «плугом», повороты переступанием.  «Снайпер», пионербол, эстафеты.  Подъем «полуелочкой», «елочкой». Прохождение дистанции 1,5км  Спуск в средней и высокой стойке.  Мини-футбол, пионербол.  Повторить технику лыжных ходов. Прохождение дистанции 2км.  Торможение «плугом», повороты переступанием.  Мини-волейбол, эстафеты, перестрелка.  Повторить технику лыжных ходов. Прохождение дистанции 3км.  Преодоление подъемов и спусков. Эстафеты, подвижные игры.  Пионербол, мини-футбол. (Резервный урок)  Повторить технику лыжных ходов.    Прохождение дистанции 2км в медленном темпе.  Мини-волейбол, эстафеты, перестрелка.  Повторить технику лыжных ходов.  Преодоление подъемов и спусков. Эстафеты, подвижные игры.  **IV четверть**  **Раздел:** Гимнастика    Инструктаж по ТБ №30.17. Строевые упражнения.  Строевые упражнения. ОРУ. Кувырки в группировке.  Строевые упражнения. Кувырки в группировке. Лазание по канату.    Кувырки. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазание по канату.    Кувырки. Стойка на лопатках. Лазание по канату.  Лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.  Повторить акробатическое соединение. Подвижные игры.  Акробатическое соединение. Строевые упражнение.  Учет техники выполнения акробатических упражнений.  Упражнения в висах и упорах.  Упражнения в висах и упорах.  Упражнения в висах и упорах. (Резервный урок)  Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.  Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись.  Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись.  Учет техники выполнения опорных прыжков.  Упражнения в равновесии, висах и упорах.  Полоса препятствий. Эстафеты.  **Раздел:** Лёгкая атлетика  Инструктаж по ТБ. №30.13 Бросок набивного мяча (2кг)  Контрольный норматив бег 30м. Эстафеты, подвижные игры.  Контрольный норматив бег 60м. Спортивные игры.  Контрольный норматив челночный бег 3х10м. Спортивные игры.  Контрольный норматив 6-минутный бег. Спортивные игры.  Равномерный бег 10 мин. Спортивные игры. | Уметь правильно выполнять технику низкого и высокого старта.  Уметь пробегать короткие отрезки с максимальной скоростью.    Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места и с разбега.  Уметь правильно выполнять метание мяча.  Уметь бегать в равномерном темпе.  Уметь бегать в равномерном темпе по пересеченной местности  Уметь выполнять стойки, останов, повороты с мячом и без мяча  Уметь выполнять ловлю и передачи мяча, ведение мяча.  Уметь правильно вырывать, выбивать мяч, владеть мячом  Уметь правильно выполнять бросок мяча в кольцо  Уметь правильно выполнять бросок мяча в кольцо, играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Уметь выполнять стойки, перемещения, передачи в парах.  Уметь выполнять верхнюю и нижнюю передачи.  Уметь выполнять нижнюю прямую подачу, играть в мини-волейбол.  Уметь играть в подвижные игры.  Уметь двигаться попеременным двухшажным ходом.  Уметь двигаться раннее изученными лыжными ходами.  Уметь двигаться одновременным бесшажным ходом  Уметь выполнять подъем и торможение  Уметь выполнять повороты переступанием  Уметь выполнять спуск в средней и высокой стойке  Уметь выполнять переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа.  Уметь использовать раннее изученные ходы.  Уметь выполнять строевые упражнения, кувырки в группировке, лазание по канату.  Уметь выполнять стойку на лопатках.  Уметь выполнять акробатическое соединение.  Уметь выполнять висы и упоры.  Уметь выполнять опорные прыжки.  Уметь преодолевать полосу препятствий  Уметь выполнять бросок набивного мяча, пробегать 30, 60 метров с максимальной скоростью.  Уметь выполнять челночный бег.  Уметь выполнять 6-мин. Бег. | текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  зачет  зачет  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  текущий  зачет  текущий  текущий  текущий  текущий  текущий  зачет  зачет  текущий  текущий  зачет  зачет  зачет  зачет  зачет  текущий |  |  |  |

**Содержание программного материала**

***Основы знаний о ФК (в процессе уроков)***

***5 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№пп** | **Раздел** | **Содержание программного материала** |
| 1 | Баскетбол | Инструктаж по ТБ. Терминология игры. История развития баскетбола. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований. |
| 2 | Волейбол | Инструктаж по ТБ. Терминология игры. История развития волейбола. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований. |
| 3 | Гимнастика | Инструктаж по ТБ. Терминология. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей, координации и гибкости. Страховка и самостраховка. История развития. |
| 4 | Легкая атлетика | Инструктаж по ТБ. Терминология. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка мест занятий, помощь в судействе. Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся. История развития. |
| 5 | Лыжная подготовка | Инструктаж по ТБ. Терминология. Подготовка мест занятий, помощь в судействе. Влияние лыжного спорта на организм занимающихся. Понятие о лыжных мазях и их применении. История развития. |
| 6 | Коньки | Инструктаж по ТБ. Терминология. Подготовка мест занятий. Подготовка инвентаря (коньков) к занятиям. Значение конькобежного спорта для развития физических качеств. История развития. |
| 7 | Естественные основы | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Нервная система и ее значение. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| 8 | Социально-психологические основы | Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание посильной первой помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. 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. |
| 9 | Культурно исторические основы | Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. |
| 10 | Приемы закаливания | Воздушные ванны. Теплые (свыше +22˚С), безразличные (+20…+22˚С), прохладные (+17…+20˚С), холодные (0…+8˚С), очень холодные (ниже 0˚С).  Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Пользование баней. |
| 11 | Способы самоконтроля | Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности |

***Спортивные игры***

***Волейбол.***

Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами). Передачи в парах различными способами, передачи мяча в стенку. Упражнения специальной физической подготовки. Игра в пионербол, мини-волейбол.

***Баскетбол.***

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу «змейкой»; вырывание, выбивание мяча; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам, подвижные игры с элементами баскетбола. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Гимнастика с элементами акробатики***

Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом вперёд; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперёд прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастической скамейки с опорой на левую (правую) руку; передвижение по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастической скамейке.

Упражнения в висах и упорах. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Легкая атлетика***

Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м и 60м) и другие короткие дистанции. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность и в цель. Выполнение контрольных нормативов. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Лыжная подготовка***

Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад, «плугом». Подъём ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в средней и высокой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъёмов (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Подвижные игры, эстафеты***

Подвижные игры: «Снайпер», «Перестрелка», пионербол, мини-волейбол, мини-футбол. Эстафеты с элементами баскетбола, гимнастики, беговые эстафеты, встречные.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**  
1. Лукьяненко В.П. Физическая культура : основы знаний : Учебное пособие. -Ставрополь : Изд-во СГУ, 2001.  
2. [Лях В.И., Зданевич А.А.](http://www.moymir.ru/?main=detail&objid=6010338) Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Изд. 2-е/ 3-е/ 4-е/ 5-е. – М.: Просвещение, 2004.  
3. [Лях В.И., Зданевич А.А.](http://www.moymir.ru/?main=detail&objid=6100800) Физическая культура: 8-9 классы: Методическое пособие./под ред. Ляха В.И. – М. Просвещение, 2007.  
4. Лях В.И. Физическая культура: 5-9 классы: Тестовый контроль: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2007.  
5. Лях В.И. Физическая культура: 5-9 классы: Тестовый контроль: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2007.  
6. [Матвеев А.П.](http://www.moymir.ru/?main=detail&objid=5975590) Программы общеобразовательных учреждений: Физическая культура: 5-11 классы: Основная школа; Средняя (полная) школа: Базовый и профильный уровни Изд. 1-е/ 2-е. –М.: Просвещение, 2008.  
7. Настольная книга учителя физической культуры./ под ред. В.И. Ляха, В.Н. Шаулина, Г.Б. Мейксона. – М.: Физкультура и Спорт, 1998.   
8. Сборник нормативных документов: Физическая культура: Примерные программы по физической культуре: Федеральный компонент государственного стандарта: Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы. /Сост. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. Изд. 3-е, доп. – М.: Дрофа, 2007.  
9. Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. – М.: ФиС. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>  
10. Физическая культура –воспитание, образование, тренировка : Научно- методический журнал Российской академии образования. - М. : ФиС. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>  
11. Физическая культура в школе: научно-методический журнал. – М.:Просвещение.  
 