**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
**БОЖКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

| **Рассмотрено** | **Согласовано** | **Утверждаю** |
|---|---|---|
| Руководитель МО<br>_____<br>Протокол № 4 от<br>« 16 » 06 2014г. | Заместитель директора по УВР МОУ Божковской ООШ<br>_____С.М.Бережная<br>« 25» июня 2014 г. | Директор<br>МОУ Божковской ООШ<br>В.Н.Цивенко<br>Приказ № 157<br>от «30» 08 2014 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*по учебному предмету*
*«Физическая культура 5-9 классы»*

*Составил: Стороженко Павел Григорьевич*

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
школы: протокол № 8
от «30» августа 2014года

2014-2015 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 5-9 классах составлена на основе: комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2008г.) из расчёта **трёх часов** в неделю .

### Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач:**

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) 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;

• углубление представления 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 и обучение основам психической саморегуляции.

Объем количества часов на изучение тем изменен в связи с совпадением уроков расписания ,с праздничными днями, сроками каникул и другими особенностями функционирования образовательного учреждения.

Программа соответствует **учебникам «Физкультура 5-6-7 классы», «Физкультура 8-9 классы** образовательных учреждений /В.И.Лях ,А.А.Зданевич-Москва: «Просвещение»

***Формы организации учебного процесса.*** Единицей учебного процесса является урок .

### Календарно-тематический план

| № п/п | Наименование раздела и тем | Часы учебного времени по классам | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2 | **Народная игра «Русская лапта»** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | **Спортивная игра «Баскетбол»** | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 4 | **Гимнастика** | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 5 | **Единоборства/ Баскетбол** | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 6 | **Лыжная подготовка/ Кроссовая подготовка** | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 7 | **Волейбол** | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 8 | **Народная игра «Русская лапта»** | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 9 | **Лёгкая атлетика** | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 10 | **Всего часов по классам** | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**Результаты освоения учебного предмета**

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

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России;

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения 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 посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения 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 занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их 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.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Основы знаний** о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля
*Основы знаний о физической культуре, умения и навыки*. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.
Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.
*Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.
Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направравленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.
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. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.
*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.
Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.
Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).
Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

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.

**Лёгкая атлетика**

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки). Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом 2 кг.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м. и на заданное расстояние (юноши – до 18м., девушки – 12-14 м.). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места и с двух –четырёх шагов, с трех шагов вперед-вверх.

Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью. Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

**Русская лапта**

*Техника защиты.* Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками- мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, Прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. Подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). Подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). Подача мяча на точность приземления.

*Техника нападения.* Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания биты (хват) Способы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в заданные зоны. Удар «свечой» Выбор биты Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии Количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 10 х 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге. Акробатические упражнения Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.) Перевороты из разных положений сальто вперед и назад в группировке Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор)

**Баскетбол**

Стойки и перемещения. Остановки, повороты с мячом и без мяча. Комбинации их освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте, в движении, с пассивным сопротивлением соперника. Броски одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Перехват мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение, защита в игровых взаимодействиях 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Игра по упрощенным правилам баскетбола.

**Волейбол**

Правила передвижения игроков по площадке, основные зоны спортивной площадки. Передача мяча с верху и с низу, прием мяча с верху и снизу. Основная стойка волейболиста, подача мяча одной рукой с верху, прямая подача мяча с низу.

**Гимнастика**

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте в ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, в движении. Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.

. Упражнения с гимнастической скамейкой, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Упражнения с партнером, акробатические. Упражнения с предметами.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.

Упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром.

***На знания о физической культуре.*** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; история Олимпийских игр древности и современности. Спортсмены, тренеры – олимпийцы Белгородской области. Олимпийское движение, олимпиада в Сочи – 2014. Олимпийские традиции, принципы, правила, символика.

**Лыжная подготовка**

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции до 5 км. Игры на лыжах. В связи с отсутствием лыжной базы, лыжную подготовку замещаем на кроссовую подготовку и вносим изменение в тематическое планирование.

**Единоборства**

*На овладение техникой приемов.* Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

*На развитие координационных способностей.* Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

*На развитие силовых способностей и силовой выносливости.* Силовые упражнения и единоборства в парах. .Программу заменяем на раздел спортивные игры

*На знания о физической культуре.* Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

*На овладение организаторскими способностями.* Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. В связи с отсутствием материальной и технической база по программе единоборства. Программу заменяем на спортивные игры раздел баскетбол.

**Игры с преимущественным развитием скоростных качеств**

**«Забегание по кругу».** Два игрока принимают положение лежа лицом друг к другу с упором на правую руку, причем обе они располагаются в одной точке. По сигналу забеганием по кругу (по часовой стрелке) соперники стремятся догнать друг друга и обхватить свободной рукой за туловище сзади. 3—5— 7 раз.

*Методические указания.* Во время состязания не разрешается убирать из условной точки или отрывать от пола опорную руку; высоко поднимать таз от пола; вставать на ноги.

**«Борьба за выгодное положение».** Партнеры стоят одноименным боком друг к другу, ближние руки соединены обусловленным захватом. По сигналу каждый игрок стремится зайти своему сопернику за спину и свободной

рукой обхватить его за туловище сзади. 3—5—7 раз.

*Методические указания.* Партнеры должны стоять боком по стойке «Смирно». Не разрешается вырывать руку из обусловленного захвата. Игру можно провести, стоя на коленях.

**«Убереги руки».** Находясь в положении упора лежа друг против друга, соперники по сигналу стремятся прижать своей рукой руку партнера к полу. За успешное выполнение задания победителю начисляется 1 очко. Продолжительность поединка 1—1,5 мин.

*Методические указания.* Следить за тем, чтобы игроки не поднимали высоко таз от пола, не касались пола коленом.

**«Наступи на носок».** Стоя лицом друг к другу и положив обе руки на плечи партнера, по сигналу каждый игрок, используя обманные движения ногами, старается своей ногой прижать ногу соперника к полу. Продолжительность поединка 1,5—2 мин. Вариант: условия игры те же, но соперники располагают руки у себя за спиной.

*Методические указания.* Контролировать, чтобы во время поединка участники не меняли обусловленные захваты, не убегали от партнера.

Игры с преимущественным развитием координации, ловкости

**«Третий лишний».** Одному из трех участников игры дается задание, наклоняясь вперед, обхватить сзади туловище партнера, соединить руки в замок на его поясе и не дать возможности свободному третьему игроку коснуться своей спины. Игроки в паре маневрируют, впереди стоящий своими активными действиями — расставлением рук, перемещениями, захватами — препятствует выполнению задачи третьему игроку. Если свободный игрок достигнет поставленной цели, впереди стоящий игрок становится лишним. Побеждает в игре тот, кто за время проведения игры был меньшее количество раз запятнанным.

*Методические указания.* Если сзади стоящий игрок во время проведения игры распускает захват, то он проигрывает схватку.

**«Бой кенгуру».** Каждый игрок располагает между ног пенопластовую дощечку размером со спичечный коробок и сжимает его ногами, стараясь не уронить на пол. По сигналу, прыгая на обеих, каждый стремится толчками обеих ладоней в грудь или ладони партнера вынудить его выронить дощечку. За каждое ее падение на пол победителю назначается 1 очко. Продолжительность поединка 1—1,5 мин.

*Методические указания.* Если игра проводится в круге, то за каждое выталкивание соперника из круга присуждается 1 очко. Не разрешается производить захваты за руки, одежду, толчки в лицо. Вместо дощечки можно использовать баскетбольные или набивные мячи.

**«Пятнашки в парах».** Каждый участник получает задание первым коснуться той или иной части тела соперника. Условия могут быть самыми разнообразными: осалить одной или двумя руками, коснувшись ноги, руки, поясницы, затылка, лопатки соперника.

*Методические указания.* Данные задания выполняют на месте, стоя в полный рост или на коленях, передвигаясь по ограниченной площадке или по всему залу. На выполнение каждого задания отводится не более 1 мин.

**«Борьба за ленточку».** Цветную ленточку длиной 15—20 см каждый участник располагает в различных местах своей одежды: за поясом спортивных брюк, в одном из карманов курточки или брюк, в спортивной обуви, помещая ее так, чтобы конец ленточки выступал наружу не менее чем на 7—10 см. По сигналу соперники, используя перемещения, захваты, обманные движения, стремятся завладеть ленточкой соперника и в то же время сохранить свою собственную. Продолжительность поединка 1—1,5 мин.

*Методические указания.* Условия поединка можно разнообразить — помещать одновременно по две-три ленточки в разных местах одежды. Во время игры не разрешается трогать руками свою ленточку.

Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия

**«Удержись на ногах».** Соперники стоят друг перед другом на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперед. По сигналу оба, применяя толчки в ладони друг друга в сочетании с обманными движениями, стремятся вынудить соперника сойти с места. Продолжительность игры 1 — 1,5 мин.

Варианты:

1) те же условия игры, но соперники стоят на одной ноге;

2) соперники находятся в положении приседа друг перед другом.

*Методические указания.* Для лучшего контроля можно на полу вокруг каждого участника белой бечевкой выложить квадрат со стороной 1 м, в котором и находятся игроки. Если один из соперников заступит за линию, он проигрывает, а победителю присуждается 1 очко.

**«Коты на ограде».** Два игрока стоят лицом друг к другу на рейке перевернутой гимнастической скамейки, носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей, правая рука впереди, левая — за спиной. По сигналу каждый, нанося легкие удары своей ладонью по ладони соперника и избегая его

ударов, старается вывести другого из равновесия, вынудить сойти со скамейки. Количество попыток нечетное.
*Методические указания.* Следить за тем, чтобы игроки во время удара не захватывали партнера за руку.
**«Проворная рука».** Участники занимают положение упора лежа друг перед другом на расстоянии шага. По сигналу каждый, применяя рывки за руку, старается вывести из равновесия соперника и вынудить его коснуться какой-либо частью тела пола, кроме ступней и опорных рук.
*Методические указания.* Обращать внимание, чтобы игроки не поднимали таз высоко от пола, не перемещались назад с положенной дистанции.
**«Борьба на линии».** Игроки, стоя на линии в 1 м друг от друга, захватив одноименную руку партнера за большой палец и используя
этот захват, стремятся вынудить своего соперника сойти с линии. Продолжительность игры 1—1,5 мин.
*Методические указания.* В ходе поединка запрещено помогать свободной рукой.
**«Кто устойчивее».** Стоя друг перед другом, игроки поднимают правую ногу и каждый дает возможность сопернику обхватить ее за бедро руками. По сигналу оба, поднимая ногу соперника как можно выше, стремятся вывести партнера из равновесия. Вариант: условия игры те же, но партнеры захватывают одноименные ноги за голень.
*Методические указания.* Игра проводится на гимнастическом мате, в целях безопасности занимающихся, партнеры оказывают страховку, поддерживая друг друга при падениях.

**Игры с преимущественным развитием силовых качеств**

**«Борьба за мяч».** Стоя лицом друг к другу, соперники равноценным захватом обеими руками удерживают набивной мяч. По сигналу каждый пытается овладеть мячом и, сделав это, должен поднять его над головой. Количество попыток нечетное.
Варианты:
1) соперники стоят на коленях лицом друг к другу;
2) соперники, сидя спиной друг к другу, равноценным захватом удерживают мяч над головой.
*Методические указания.* Победа присуждается тогда, когда мяч поднят над головой.
**«Сильная хватка».** Игроки примерно одного роста, стоя спиной друг к другу и взявшись равноценным захватом за толстую палку руками, поднимают ее вверх. По сигналу оба, используя этот захват, стремятся наклониться вперед и оторвать соперника от пола.
*Методические указания.* Палка располагается вверх так, чтобы оба участника были в равных условиях. Проигрывает тот, кто окажется оторванным от пола либо отпустит палку.
**«Кто сильнее».** Двое играющих, стоя в круге диаметром 1,5 м спиной друг к другу, надевают через голову лямку (толстую веревку или длинный ремень со связанными концами), которая должна пройти под мышками и крепко обтянуть грудь. По сигналу каждый пытается перетянуть другого за линию круга. Количество попыток нечетное. Вариант: условия игры те же, но соперники стоят лицом друг к другу, руки за спину.
*Методические указания.* Участники должны стоять в центре круга, набрать необходимую дистанцию для того, чтобы лямка была натянута. Игрок проигрывает тогда, когда обе его ноги окажутся за пределами круга.
**«Вынеси из круга».** Оба игрока становятся в центр круга. По сигналу каждый старается, обхватив руками соперника, поднять его и вынести из круга, не давая возможности коснуться ногами пола. Продолжительность схватки 1,5—2 мин.
*Методические указания.* Партнеры подбираются одинаковые по весу. Запрещается упираться руками в шею и лицо соперника, цепляться ногами за ноги партнера, делать подножки.

**Игры с преимущественным развитием координации и ловкости**

**«Борьба за выгодное положение».** Два игрока, стоя лицом друг к другу, пытаются зайти за спину соперника и руками обхватить его туловище сзади. Захватившему партнера таким способом засчитывается победа или присуждается 1 очко. Продолжительность игры 2 мин. Вариант: те же условия игры, но соперники стоят на коленях.
*Методические указания.* Во время поединков не разрешается захватывать соперника за одежду.
**«Зайди за спину».** Первый стоит в положении высокого партера, второй, соединив руки за спиной в замок, ложится ему грудью на спину со стороны головы. По сигналу верхний, упираясь в спину соперника, старается зайти ему за спину, нижний поворотами в разные стороны препятствует этому. На

каждую попытку дается 30 сек., после чего игроки меняются ролями. После подсчета количества удачных попыток объявляется победитель.
*Методические указания.* Во время игры не разрешается: нижнему — отрывать руки от пола, вставать на ноги, сбрасывать партнера; верхнему — распускать захват.
**«Обойди соперника».** Один из игроков стоит на коленях, другой — в стойке. По сигналу стоящий на ногах стремится оказаться за спиной у игрока, стоящего на коленях, который, расставляя руки, перемещаясь и поворачиваясь, препятствует сопернику достичь цели. Каждому игроку на выполнение задания дается по 1 мин. Затем подсчитывается количество удачных попыток и объявляется победитель.
*Методические указания.* Следить за тем, чтобы нижний игрок не поднимался с колен.
**«Петушиный бой».** В круге диаметром 3 м лицом друг к другу, стоя на одной, а другую поддерживая двумя руками за голень, находятся два игрока. Упираясь плечом и грудью, соперники стремятся заставить друг друга оставить пределы круга или коснуться другой ногой пола. Победителю в поединке начисляется 1 очко.
**«Ручной мяч на ковре».** На расстоянии 2—3 м от каждой лицевой линии за ковром кладется набивной мяч, попадание в который игровым (набивным) мячом и является целью игры, за что начисляется команде 1 очко. Участники делятся на две команды по 5—6 человек. Игра продолжается 10—12 мин. В процессе игры разрешается захватывать соперника, владеющего мячом, всеми дозволенными в борьбе захватами, блокировать свободного партнера, передавать мяч по воздуху, по ковру, из рук в руки, передвигаться с мячом в руках.
*Методические указания.* Не разрешается захватывать, делать подножки борцу, не владеющему мячом, стоять к сопернику, выполняющему свободный бросок, ближе чем на 2 шага. Игрок, заступивший за пределы ковра хотя бы одной ногой, не имеет права
вмешиваться в игру. Мяч, оказавшийся за пределами ковра по вине игрока одной из команд, за исключением случая попадания его в мяч-цель, считается вне игры и вводится в игру командой соперников.
Если мяч, направленный в мяч-цель, останавливается игроком, находящимся вне игры (за пределами ковра), то атакующая сторона получает право на штрафной бросок с середины ковра в мяч-цель. Этот бросок можно производить любым способом. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.
**«Лахти»** (грузинская народная игра). В центре ковра мелом очерчивают круг диаметром 3 м. Играющие делятся на две команды по 4—6 человек. По жребию одна из команд становится в круг, и каждый из игроков кладет набивной мяч так, чтобы его наружная сторона оказалась над линией круга. При этом расстояние между мячами должно быть примерно одинаковым. Игроки команды соперников стремятся забрать мячи из круга. Если кому-либо из игроков команды, стоящей в кругу, удастся осалить ногой ногу ниже колена кого-либо из соперников, оставаясь при этом одной ногой в кругу, то команды меняются ролями. Атакующим игрокам разрешается захватывать и вытягивать из круга обороняющихся игроков, толкать их, наскакивать на них, выбивать мяч из круга любым способом: лежа, ногой, выбивать мяч отнятым у соперников мячом (если при этом мяч задерживается в кругу, то он не возвращается атакующим, а вновь ставится на линию), вдвоем (один, лежа, захватывает мяч, другой за ноги тянет его назад), втроем и т. д. Вытянутого из круга игрока можно не отпускать, но при этом с «пленным» должен оставаться кто-нибудь из атакующих. Если же охраняющий отвлечется и включится в игру, то его «пленный» возвращается в круг.
Игрокам, обороняющим круг, разрешается захватывать (не покидая хотя бы одной ногой круга) игрока соперников и затягивать его в круг, подменять друг друга при защите мячей. При этом запрещается трогать свой мяч, лежащий на ковре, но вырывать его из рук соперника разрешается. Также запрещено перемещать передвинутый соперником мяч обратно в круг (останавливать катящийся мяч можно), выходить из круга. Если мяч оказывается передвинутым к середине круга, он вновь перемещается к его границе. Если в течение 2 мин. после начала игры из круга не удалось извлечь ни одного мяча, команды меняются ролями.
Если атакующая команда овладевает всеми мячами из круга, то обороняющие игроки проносят на своих спинах победителей по кругу.
Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия

**«Выбивание опоры».** Оба игрока занимают положение упора лежа напротив друг друга на расстоянии шага. По сигналу каждый участник старается вывести из равновесия своего партнера, лишая его опоры подсекающими движениями руки.
*Методические указания.* Во время игры не разрешается захватывать соперника за руку, касаться пола коленом и животом.
**«Сбить с упора».** Один из участников принимает положение упора лежа, другой — становится между ног партнера и захватывает их под мышки на уровне бедер. По сигналу игрок, который стоит на ногах, движениями вперед, вправо, влево старается за 30 сек. заставить соперника потерять равновесие и коснуться пола животом или грудью. Затем игроки меняются ролями.
*Методические указания.* Следить за тем, чтобы игрок, находящийся внизу, не опускал голову.
**«Задняя подножка».** Партнеры стоят одноименным боком друг к другу, соединив ближние руки и сцепив поднятые ближние ноги снаружи под колено. По сигналу каждый игрок стремится опрокинуть соперника на спину.
*Методические указания.* Соперники должны находиться в равных условиях, сделав равноценный захват. Поединки желательно проводить на гимнастических матах.
**«Борьба на одной ноге».** Партнеры стоят друг перед другом один на правой, другой на левой ноге, захват рук произвольный. Действиями рук и свободных ног (зацепами, подсечками) партнеры стараются вывести друг друга из равновесия. Варианты: 1) оба стоят друг перед другом на одной ноге, другую ногу поддерживают одноименной рукой за голень, свободные руки соединяют в замок. По сигналу каждый стремится вывести партнера из равновесия, используя обманные движения, рывки руками; 2) те же условия, но свободной рукой соперник обхватывает шею партнера сбоку.
*Методические указания.* В целях безопасности игрок должен поддерживать своего партнера во время потери им равновесия.
Игры с преимущественным развитием силовых качеств
**«Перетягивание, сидя на полу».** Игроки садятся на пол лицом друг к другу так, чтобы ступни разведенных в стороны ног одного упирались в ступни другого, разноименные руки соединены в замок. По сигналу каждый игрок тянет на себя руки, стремясь таким способом приподнять соперника над полом и продержать в таком положении 5 сек. Количество попыток нечетное.
*Методические указания.* Следить за тем, чтобы игроки не сгибали ноги в коленях. Если игрок умышленно распускает захват, ему засчитывается поражение.
**«Перетягивание в упоре лежа».** Партнеры принимают положение упора лежа лицом друг к другу, на шею каждого надет матерчатый круг диаметром 1,5 м, ладони расположены в 25 см от контрольной линии. По сигналу каждый, перемещаясь назад, принуждает соперника пересечь линию, расположенную между ними.
*Методические указания.* Для того чтобы матерчатый круг не резал игрокам шею, под него желательно подложить маленькие подушечки.
**«Выталкивание из круга».** Оба играющих, находясь в круге и заложив обе руки за спину, по сигналу учителя стремятся вытолкнуть боком или грудью соперника из круга. Вышедший из круга проигрывает.
*Методические указания.* Предупредить играющих, что за грубую игру и нарушение правил засчитывается поражение. Руки должны быть все время за спиной. Толкать можно только боком или грудью.
**«Бычки».** На пол мелом наносят квадрат размером 3 X 3 м, и каждая сторона обозначается цифрами 1, 2, 3, 4. В квадрат входят двое игроков, и по сигналу каждый из них стремится вытолкнуть боком или грудью соперника за пределы квадрата. Если игроку удалось вытолкнуть партнера через сторону «4», ему начисляется 4 очка, если же через сторону «3» — 3 очка и т. д. Продолжительность поединка 2 мин.
*Методические указания.* Предпочтительно проводить эту игру по типу поединков между двумя командами. Игрок считается вытолкнутым из квадрата тогда, когда он обеими ногами вышел за его пределы.

**Игры с преимущественным развитием выносливости**

**«Пленники».** Обе команды выстраиваются в шеренгу за линией на противоположных сторонах спортивного зала. Игроки одной команды по сигналу учителя должны перетянуть игроков другой команды на свою половину зала. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая меньше времени на решение поставленной задачи.

*Методические указания.* Игрок, которого вытянули из своей зоны, может садиться на скамейку или помогать своей команде, но уже не пересекая центральную линию и не заступая на свою половину площадки. За нарушение правил добавляется штрафное время 15—20 сек.

**«Всадники».** Участвуют две команды. По жребию игроки одной — всадники. Они садятся верхом на игроков второй команды и перебрасывают друг другу набивной мяч в разных направлениях. Игроки команды соперников поворотами, перебежками с места на место стараются затруднить ловлю мяча. Если мяч упадет на землю, команды меняются ролями. Игра продолжается 5 мин. Побеждает команда, игроки которой перебросят мяч друг другу большее число раз.

*Методические указания.* Партнеры должны быть подобраны строго по весу. Желательно проводить игру на ограниченном пространстве и следить за тем, чтобы участники не выходили за его пределы.

**«Борьба за мяч на коленях».** Игра проводится на борцовском ковре с набивным мячом. Игроки обеих команд становятся на колени в разных концах ковра, посередине которого находится мяч. По сигналу играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы овладеть им. Используя передвижения и передачи, игроки, владеющие мячом, стараются приблизиться к краю ковра на стороне соперников и коснуться мячом пола за чертой ковра. Задача другой команды перехватить мяч и сделать то же самое. Побеждает команда, игроки которой сумеют за определенное время большее число раз коснуться мячом пола за ковром. Продолжительность игры 10 мин.

*Методические указания.* Передвигаться разрешено только на коленях. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, проводить болевые приемы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он выкатился за пределы ковра. За нарушение правил мяч передается команде соперников. При повторном нарушении правил игрок удаляется из игры на 2.

## ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

**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 способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием че-тырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

*В гимнастических и акробатических упражнениях*: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую 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 единоборствах:* осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

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

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), 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 деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** 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.

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

В **5-6-7 классах реализуется** линия учебно-методических комплектов **В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 5-6-7 классы»,** в **8-9 классах реализуется** линия учебно-методических комплектов **В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 8-9 классы», издательство «Просвещение».** В учебнике содержатся знания, необходимые выпускникам основной общеобразовательной школы для организации и проведения самостоятельных занятий по физической культуре. С учётом возраста и индивидуальных возможностей школьников в учебниках большое место отводится описанию упражнений для развития силы, выносливости, ловкости и скорости движений. Для повторения и закрепления материала, пройденного на уроках, в учебнике дана техника выполнения упражнений из видов спорта, входящих в программу.

## Дополнительный список литературы


1. Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 112 с.
2. Сортэл Н. 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н.Сортэл; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство «Астрель», 2002. – 240 с.: ил. – (Первые шаги в спорте)
3. Баскетбол. Справочник болельщика /Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000. – 352 с.
4. Хомичюс В. Капитан великой команды. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001. – 351 с.
5. Баскетбол: теория и методика обучения: Учебное пособие для педагогических вузов. – Пенза, 2001 Ч.2 Основы обучения тактике игры. – 251 с.
6. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора, действительного члена РАО Ю.М. Портнова. – М.: АО «Астра семь», 1997. – 480 с.
7. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
8. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
9. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314 с.: ил.
10. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 132 с. (Методика спортивной тренировки)
11. Гандбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Игнатьева В.Я. и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.
12. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
14. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
15. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002. – 160 с.

16. Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил.
17. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
18. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекцонной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.
19. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
20. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. Пед. вузов. – М.: Издательсктй центр «Академия», 2002. – 160 с.
21. Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. – СПб.: Издательство «Союз», 2002. – 336 с. – (Азбука развлечений).
22. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с. (Серия «Вместе с детьми»)
23. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.
24. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
25. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
26. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
27. Соха Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. – 203 с., ил.
28. В.Г. Марц. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)
29. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
30. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
31. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
32. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог: Учебн.-метод. пособие.- М.: СпортАкадемПресс, 2000.- 103 с.
33. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
34. Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии: сб. материалов/ Сост. Н.А. Сладкова. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.
35. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2002. – 700 с.
36. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьёв, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПрес, 2002.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).
37. Дорохов Р.Н., Губа В.Н. Спортивная морфология: Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. – М.:СортАкадемПрес, 2002.- 236 с.
38. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
39. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
40. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.

41. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
42. Фетисова С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 155 с.
43. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил.- (Профессия – тренер)
44. Никифоров А.А., Середа Н.С. «Ура-футбол!». Методические рекомендации для учителей физической культуры.- Издательство БелРИПКППС, 2007
45. Никифоров А.А., Середа Н.С. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным и массовым видам спорта.- Издательство БелРИПКППС, 2008

**Интернет-ресурс**

| Электронный адрес | Название сайта |
|---|---|
| http://www.beluno.ru: | Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области |
| http://ipkps.bsu.edu.ru/: | Белгородский региональный институт ПКППС |
| http://www.apkro.ru: | Академия повышения квалификации работников образования |
| http://www.school.edu.ru: | Федеральный российский общеобразовательный портал |
| http://www.edu.ru: | Федеральный портал «Российское образование» |
| http://www.km.ru: | Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий» |
| http://www.uroki.ru: | Образовательный портал «Учеба» |
| http://www.courier.com.ru: | Электронный журнал «Курьер образования» |
| http://www.vestnik.edu.ru: | Электронный журнал «Вестник образования» |
| http://www.td-shkolnik.com: | Торговый дом «Школьник» |
| http://www.vgf.ru: | сайт издательского центра «Вентана –Граф» |
| http://www.drofa.ru: | Издательский дом «Дрофа» |
| http://www.profkniga.ru: | Издательский дом «Профкнига» |
| http://www.1september.ru: | Издательский дом «1 сентября» |
| http://www.eidos.ru: | Центр дистанционного обучения «Эйдос» |
| http://www.sovsportizdat.ru/: | Издательский дом «Советский спорт» |
| http://www.armpress.info: | Издательский дом «Армпресс» |
| http://www.informika.ru/goscom: | Федеральное государственное учреждение «Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций» |
| http://teacher.fio.ru: | Федерация Интернет образования |
| http://www.metodika.ru: | Авторский сайт Ольги Соболевой и Василия Агафонова |

| | |
|---|---|
| http://lib.sportedu.ru: | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/: | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» |
| http://minstm.gov.ru/ | Министерство спорта, туризам и молодёжной политики Российской Федерации |
| http://www.mifkis.ru/: | Московский институт физической культуры и спорта |
| http://www.vniifk.ru/: | Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта |
| http://www.shkola-press.ru | Журнал «Физическая культура в школе» |
| http://www. volley.ru/ | Всероссийская федерация волейбола |
| http://www gorodki.ogr/ | Федерация городошного спорта |
| http://www.rfs.ru/ | Российский футбольный союз |
| http://www.basket.ru/ | Российская федерация баскетбола |
| http://www.lapta.ru/ | Федерация лапты России |
| http://www.sportgymrus.ru/ | Федерация спортивной гимнастики России |
| http://www.rusgymnastics.ru/ | Всероссийская федерация художественной гимнастики России |
| | Портал |

## ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Гимнастический козел, гимнастические маты, параллельная перекладина, параллельные брусья. Гимнастическая лавка, обручи, скакалки, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, теннисные мячики, гранаты весом 500 – 700 грамм.

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы**

Рабочая программа по физической культуре в 5-9 классах составлена на основе: комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2008г.) из расчёта **трёх часов** в неделю .

### Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач:**

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
• обучение основам базовых видов двигательных действий;
• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) 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;
• углубление представления 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 и обучение основам психической саморегуляции.

Объем количества часов на изучение тем изменен в связи с совпадением уроков расписания ,с праздничными днями, сроками каникул и другими особенностями функционирования образовательного учреждения.

Программа соответствует **учебникам «Физкультура 5-6-7 классы», «Физкультура 8-9 классы** образовательных учреждений /В.И.Лях ,А.А.Зданевич-Москва: «Просвещение»

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

В **5-6-7 классах реализуется** линия учебно-методических комплектов **В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 5-6-7 классы»,** в **8-9 классах реализуется** линия учебно-методических комплектов **В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 8-9 классы», издательство «Просвещение».** В учебнике содержатся знания, необходимые выпускникам основной общеобразовательной школы для организации и проведения самостоятельных занятий по физической культуре. С учётом возраста и индивидуальных возможностей школьников в учебниках большое место отводится описанию упражнений для развития силы, выносливости, ловкости и скорости движений. Для повторения и закрепления материала, пройденного на уроках, в учебнике дана техника выполнения упражнений из видов спорта, входящих в программу.

### Дополнительный список литературы


46. Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 112 с.
47. Сортэл Н. 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н.Сортэл; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство «Астрель», 2002. – 240 с.: ил. – (Первые шаги в спорте)
48. Баскетбол. Справочник болельщика /Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000. – 352 с.
49. Хомичюс В. Капитан великой команды. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001. – 351 с.
50. Баскетбол: теория и методика обучения: Учебное пособие для педагогических вузов. – Пенза, 2001 Ч.2 Основы обучения тактике игры. – 251 с.
51. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора, действительного члена РАО Ю.М. Портнова. – М.: АО «Астра семь», 1997. – 480 с.

52. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
53. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
54. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314 с.: ил.
55. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 132 с. (Методика спортивной тренировки)
56. Гандбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Игнатьева В.Я. и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.
57. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
58. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
59. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
60. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002. – 160 с.
61. Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил.
62. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
63. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекцонной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.
64. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
65. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. Пед. вузов. – М.: Издательсктй центр «Академия», 2002. – 160 с.
66. Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. – СПб.: Издательство «Союз», 2002. – 336 с. – (Азбука развлечений).
67. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с. (Серия «Вместе с детьми»)
68. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.
69. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
70. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
71. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
72. Соха Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. – 203 с., ил.
73. В.Г. Марц. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)
74. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
75. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
76. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
77. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог: Учебн.-метод. пособие.- М.: СпортАкадемПресс, 2000.- 103 с.

78. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
79. Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии: сб. материалов/ Сост. Н.А. Сладкова. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.
80. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2002. – 700 с.
81. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьёв, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПрес, 2002.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).
82. Дорохов Р.Н., Губа В.Н. Спортивная морфология: Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. – М.:СортАкадемПрес, 2002.- 236 с.
83. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
84. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
85. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
86. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
87. Фетисова С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 155 с.
88. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил.- (Профессия – тренер)
89. Никифоров А.А., Середа Н.С. «Ура-футбол!». Методические рекомендации для учителей физической культуры.- Издательство БелРИПКППС, 2007
90. Никифоров А.А., Середа Н.С. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным и массовым видам спорта.- Издательство БелРИПКППС, 2008

**Интернет-ресурс**

| Электронный адрес | Название сайта |
|---|---|
| http://www.beluno.ru: | Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области |
| http://ipkps.bsu.edu.ru/: | Белгородский региональный институт ПКППС |
| http://www.apkro.ru: | Академия повышения квалификации работников образования |
| http://www.school.edu.ru: | Федеральный российский общеобразовательный портал |
| http://www.edu.ru: | Федеральный портал «Российское образование» |
| http://www.km.ru: | Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий» |
| http://www.uroki.ru: | Образовательный портал «Учеба» |
| http://www.courier.com.ru: | Электронный журнал «Курьер образования» |
| http://www.vestnik.edu.ru: | Электронный журнал «Вестник образования» |

| | |
|---|---|
| http://www.td-shkolnik.com: | Торговый дом «Школьник» |
| http://www.vgf.ru: | сайт издательского центра «Вентана –Граф» |
| http://www.drofa.ru: | Издательский дом «Дрофа» |
| http://www.profkniga.ru: | Издательский дом «Профкнига» |
| http://www.1september.ru: | Издательский дом «1 сентября» |
| http://www.eidos.ru: | Центр дистанционного обучения «Эйдос» |
| http://www.sovsportizdat.ru/: | Издательский дом «Советский спорт» |
| http://www.armpress.info: | Издательский дом «Армпресс» |
| http://www.informika.ru/goscom: | Федеральное государственное учреждение «Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций» |
| http://teacher.fio.ru: | Федерация Интернет образования |
| http://www.metodika.ru: | Авторский сайт Ольги Соболевой и Василия Агафонова |
| http://lib.sportedu.ru: | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/: | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» |
| http://minstm.gov.ru/ | Министерство спорта, туризам и молодёжной политики Российской Федерации |
| http://www.mifkis.ru/: | Московский институт физической культуры и спорта |
| http://www.vniifk.ru/: | Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта |
| http://www.shkola-press.ru | Журнал «Физическая культура в школе» |
| http://www. volley.ru/ | Всероссийская федерация волейбола |
| http://www gorodki.ogr/ | Федерация городошного спорта |
| http://www.rfs.ru/ | Российский футбольный союз |
| http://www.basket.ru/ | Российская федерация баскетбола |
| http://www.lapta.ru/ | Федерация лапты России |
| http://www.sportgymrus.ru/ | Федерация спортивной гимнастики России |
| http://www.rusgymnastics.ru/ | Всероссийская федерация художественной гимнастики России |
| | Портал |

## ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Гимнастический козел, гимнастические маты, параллельная перекладина, параллельные брусья. Гимнастическая лавка, обручи, скакалки, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, теннисные мячики, гранаты весом 500 – 700 грамм.

Составитель: учитель физической культуры Стороженко Павел Григорьевич