



Российская Федерация
Республика Карелия

*Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа п. Водла Пудожского района Республики Карелия*

186179, п. Водла Пудожского района, ул. Комсомольская, 17, телефон 3-48-67

(наименование учредителя и образовательного учреждения)

Рассмотрена Методическим объединением учителей _____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 201 ____ г. Руководитель ШМО _____ Принята на педагогическом совете Протокол № _____ от « ____ » _____ 201 ____ г.	Утверждаю Директор МКОУ СОШ п.Водла _____ « ____ » _____ 201 ____ г.
--	---

Рабочая учебная программа
Физическая культура
(наименование учебного предмета/курса/)
Основное общее образования 5-9 класс
(уровень, ступень образования)
5 лет
(срок реализации программы)

Составлена на основе: ПРИМЕРНОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Погадаев Г. И. Физическая культура. 5—9 классы: рабочая программа. — М.: Дрофа, 2012

(наименование программы)

Учитель: Грибков Александр Гаврилович

Планируемые результаты освоения обучающимися по предмету физическая культура.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

Содержание предмета физическая культура

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

5 КЛАСС

Теоретический раздел (информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности) Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни. Характеристика видов дыхания (брюшное, грудное, смешанное). Значение питания для жизнедеятельности организма человека. Предупреждение простудных заболеваний в разное время года, при различной температуре и влажности воздуха. Планирование двигательного режима на один день. Олимпийские чемпионы, проживающие в городе, районе, области, стране. Историческая справка об одном из видов плавания, включённых в Олимпийские игры. Организация тренировочной и игровой деятельности с группой одноклассников до 5—7 человек (упражнения на развитие гибкости и других физических качеств, народные игры). Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленный на определение уровня двигательной подготовленности с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Требования к внешнему виду, одежде и обуви во время занятий.

Практический раздел

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ (формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни) Методико-практические занятия предусматривают овладение учащимися

умениями осознанного выполнения физических упражнений, направленных на развитие физических качеств, в ходе тренировочной и игровой деятельности с учётом состояния их здоровья и возможностей. При проведении методико-практических занятий целесообразно придерживаться следующей схемы: учитель заблаговременно даёт учащимся задание для обдумывания и высказывания собственных суждений на занятии; во время занятия учитель напоминает методы деятельности, а при необходимости и объясняет их; учащиеся практически под наблюдением учителя воспроизводят соответствующие приёмы и способы действий; под руководством учителя проводятся обсуждение и занятия, в ходе которых вырабатываются индивидуальные рекомендации по практическому применению способов и приёмов, укрепляющих здоровье и содействующих общему развитию.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ (физическая культура для практического применения приобретённых знаний и умений в повседневной жизни)

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью (в полную силу) с высокого старта с опорой на одну руку на 10—30 м (3—6 раз). Повторный бег с интенсивностью выше средней на 100—200 м. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, махом прямых ног вперёд с максимальной частотой движений на месте (без упора, в упоре о гимнастическую стенку) и по разметкам с постепенным увеличением длины каждого шага, одинаковой длины, с постепенным уменьшением каждого шага. Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 мин. Бег в режиме умеренной интенсивности до 2000 м (девочки) и до 2500 м (мальчики) с высокого старта. Челночный бег 3 × 10 м (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш). Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 м).

Прыжки в длину. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние 8—10 раз. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: подбор индивидуальной скорости и длины разбега (10—20 беговых шагов); определение контрольной отметки за 6 беговых шагов от бруска для отталкивания; последний шаг перед отталкиванием (короче предыдущего на 20—40 см); сочетание разбега с толчком и полётом (угол взлёта 15—30 градусов); движения в полёте для поддержания равновесия и правильного приземления; приземление (положение сидя в полёте, выход вперёд или падение в сторону). Прыжки в длину на результат (3 попытки при 9 и более участниках; 6 попыток при 8 и менее участниках).

Прыжки в высоту. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки: с места толчком двух ног на 30—50 см; с левой (правой) ноги на возвышение 40—60 см; с возвышения 50—70 см (6—10 раз). Прыжки в высоту способом «перешагивание»: подбор индивидуальной скорости, длины и количества шагов, угла (35—45 градусов) разбега; определение точки отталкивания (на расстоянии 3—5 ступней от проекции планки); движения ног, рук и туловища в процессе подъёма вдоль планки, перелёта, ухода от планки и приземления (на маховую ногу с последующей постановкой толчковой). Прыжки в высоту на результат (до 3 попыток на каждой высоте).

Метания. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Метание с места, с укороченного (4—6 шагов) и полного (8—12 шагов) разбега различных предметов (мячей, камней, палок и т. д. весом от 50 до 200 г) в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание малого мяча с разбега на дальность по коридору 10 м: подбор оптимальной скорости и длины разбега; определение контрольной метки для последних 5 бросковых шагов; положение ног, рук, туловища на первом, втором, третьем, четвёртом (с крестном) и пятом шаге (во время выполнения бросковых шагов). Метание мяча массой 140—160 г и диаметром 58—62 мм с разбега на результат (3 попытки).

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и наоборот на месте и в движении.

Комплексы упражнений утренней гимнастики, физкульт-минуток, общеразвивающих для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом, скакалкой, стулом, гантелями весом от 0,5 кг каждая).

Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина, брусья и т. п.). Мальчики — подтягивание в висячем положении; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висячем положении и упоре. Девочки — подтягивание из висячего положения лёжа. Произвольная комбинация (выполняют только желающие) на перекладине и брусьях (не менее трёх элементов).

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя. Произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений).

Опорные прыжки (гимнастический козёл в ширину, высота 80—100 см). Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Лыжные гонки Попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъём наискось «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Прохождение дистанции 1 км на результат.

Кроссовая подготовка Передвижение по пересечённой местности с чередованием ходьбы и бега до 2,5 км. Бег в гору и под гору. Преодоление кроссовой дистанции 1500 м на результат.

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр Подвижные игры. «Встречные старты», «Ловля парами», «Прыжок за прыжком», «Передал — садись», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Удочка простая и командная», «Тяни за булавку» и др. Народные игры подбираются учителем с учётом состава классов, готовности учащихся к их проведению, местных традиций.

Бадминтон, теннис, настольный теннис. Специальные упражнения для повышения уровня всесторонней физической подготовленности (силы, быстроты, выносливости, ловкости), с учётом специфики игры. Основная стойка игрока и держание ракетки (способы хвата) при подаче, передвижении по площадке, приёме подачи, ударах снизу, справа, слева, сверху. Жонглирование воланом, теннисным мячом, мячом для настольного тенниса открытой и закрытой стороной ракетки на заданную высоту. Контроль за полётом волана, мяча. Учебная игра.

Баскетбол. Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой с места. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Сочетание разученных элементов.

Волейбол. Стойка игрока. Передвижение. Верхняя передача мяча. Передвижение игроков с крестными и приставными шагами.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Передвижения вратаря.

6 КЛАСС

Теоретический раздел (информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности) Объективные и субъективные показатели состояния здоровья человека. Закаливающие водные процедуры. Выполнение физических упражнений с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений. Основы гигиены питания. Разновидности массажа. Особенности

их применения. Планирование двигательного режима на одну неделю с учётом данных самоконтроля. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. Историческая справка об одной из спортивных игр, включённых в Олимпийские игры. Организация соревновательной и игровой деятельности с группой одноклассников до 8—12 человек (эстафеты, народные игры и др.). Самоконтроль в процессе занятий, направленный на овладение техникой двигательных действий. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, и (формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни) Методико-практические занятия предусматривают усвоение учащимися содержания лично значимых показателей в процессе занятий физическими упражнениями.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ (физическая культура для практического применения приобретённых знаний и умений в практической повседневной жизни)

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью со старта с опорой на одну руку, с низкого старта на 20—40 м (3—6 раз). Повторный бег с интенсивностью выше средней на 150—200 м. Бег с высоким подниманием бедра, толчками, много скаками. Повторение упражнений, разученных в 5 классе. Бег с умеренной интенсивностью до 2100 м (девочки) и до 2600 м (мальчики). Медленный бег до 1—5 мин. Челночный бег 4 з 10 м. Эстафеты с передачей палочки — этапы до 40 м (встречные, линейные). Прыжки в длину. Повторение учебного материала, пройденного в 5 классе. Освоение дополнительных специальных тренировочных упражнений. Закрепление выполнения отдельных элементов техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги» с учётом возрастных изменений. Определение и устранение технических ошибок. Прыжки на результат.

Прыжки в высоту. Специальные тренировочные упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с учётом возрастных изменений. Устранение технических ошибок. Прыжки на результат. Метания. Специальные и другие метательные упражнения. Восстановление умений, приобретённых в 5 классе. Коррекция техники метания с учётом возрастных изменений. Закрепление техники метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность с места (из исходного положения с колена), с укороченного и полного разбега.

Гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».. Висы и упоры (перекладина, брусья). Мальчики. Махом одной и толчком другой ногой подъём переворотом в упор; передвижение в упоре влево и вправо; махом назад соскок. Из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь; перемах двумя ногами вовнутрь, мах назад; махом вперёд перемах двумя ногами влево (вправо) в сед на бедре; соскок с поворотом. Девочки. Подъём переворотом в упор на нижнюю жердь с опорой ногами о верхнюю или наскок в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом. Из вися на верхней жерди размахивание изгибами; вис лёжа, вис присев. Акробатические упражнения. Два кувырка вперёд слитно; кувырок назад в стойку на одном колене, полушпагат; «мост» из положения стоя с помощью. Произвольная акробатическая комбинация (4—5 упражнений). Опорные прыжки (гимнастический козёл в ширину, высота 95—105 см). Прыжок ноги врозь.

Лыжные гонки Одновременный двух-шажный и бесшажный ход. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км.

Кроссовая подготовка Преодоление препятствий на местности шагом, насту_ пая, перешагивая, прыжком в шаг, прыжком согнувшись. Марш-бросок, кросс до 3 км.

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр Подвижные игры. «Перетягивание парами», «Разведчики и часовые», «Сильные и ловкие» и др. Народные игры подбираются учителем с учётом состава классов, готовности учащихся к их

проведению, местных традиций. Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений и навыков в избранной игре с учётом возрастных изменений.

Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с шагом, со сменой мест, в движении. Броски мяча в кольцо в движении после ведения и двух шагов. Учебная игра по упрощённым правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперёд. Приём мяча снизу на месте. Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Ведение мяча носком. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря.

7 КЛАСС

Теоретический раздел (информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности) Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием, социальным благополучием. Дыхание при статических и динамических физических нагрузках. Влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие. Профилактический самомассаж отдельных частей тела. Планирование двигательного режима на один месяц с учётом различных обстоятельств. Историческая справка об одном из видов гимнастической программы, включённых в Олимпийские игры. Организация тренировочной и игровой деятельности среди учащихся младших классов (тестирование двигательной подготовленности, народные игры и др.). Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленный на исключение нарушения осанки и способствующий развитию гармоничного телосложения. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Самостраховка при выполнении физических упражнений.

Практический раздел

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ (формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни) Методико-практические занятия предусматривают расширение возможностей учащихся в познавательной практико-реализуемой деятельности в процессе занятий физическими упражнениями, которая способствует гармоничному развитию телосложения.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ (физическая культура для практического применения приобретённых знаний и умений в повседневной жизни)

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с высокого и низкого старта из исходного положения полу присед, присед, сидя на 30—50 м (3—5 раз, девочки) и 30—60 м (3—5 раз, мальчики) с максимальной интенсивностью. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 200—250 м. Бег с высоким подниманием бедра удлинёнными шагами. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с умеренной интенсивностью до 2200 м (девочки) и до 2800 м (мальчики). Бег с одним и двумя ускорениями продолжительностью до 6 мин. Челночный бег 6 з 10 м. Эстафета с передачей палочки — этапы до 50 м (линейные, круговые).

Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места.

Прыжки в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» (восстановление и закрепление техники выполнения отдельных элементов, овладение техникой перехода из одной фазы прыжка в другую с учётом возрастных изменений).

Метания. Подготовительные и другие метательные упражнения. Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места (из исходного положения с колена, коленок, сидя на пятках, в упоре на одну руку лёжа), с полного разбега.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных приёмов и упражнений. Строевой шаг. Висы и упоры (перекладина, брусья). Мальчики. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, из упора перемах правой (левой) ногой в сед верхом, поворот кругом налево (направо), перемахом правой (левой) ноги соскок с поворотом на 90 градусов. Передвижение в виси с попеременным перехватом рук. На брусьях выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок. Девочки. Подъём переворотом в упор на нижнюю жердь, перемахи правой и левой ногой с перехватом одной рукой за верхнюю жердь. Произвольная комбинация на перекладине, брусьях (не менее 3 и не более 5 элементов). Акробатические упражнения. Мальчики. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Мальчики и девочки. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полу шпагат и др. Произвольная акробатическая комбинация (4—6 упражнений). Опорные прыжки (гимнастический козёл в ширину, высота 100—110 см). Мальчики. Прыжок согнув ноги. Девочки. Прыжок ноги врозь.

Лыжные гонки Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скольжением шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3,5 км.

Кроссовая подготовка Высокий старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову. Кросс до 3,5 км.

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр Подвижные игры. «Круговая лапта», «Вызов», «Эстафета по кругу», «Борьба за мяч» и др. Народные игры подбираются учителем с учётом состава классов, готовности учащихся к их проведению, местных традиций. Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Восстановление, закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений и навыков в избранной игре с учётом анатомо- физиологических изменений.

Баскетбол. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Броски в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов, толкаясь одной ногой. Индивидуальные действия в защите: передвижение, опека игрока, вырывание и выбивание мяча. Учебная двусторонняя игра.

Волейбол. Передача мяча: сверху двумя руками в парах через сетку, из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4 и через сетку со сменой мест игроков по часовой стрелке. Приём мяча снизу после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача через сетку. Двусторонняя игра.

Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма. Двусторонняя игра.

8 КЛАСС

Теоретический раздел (информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности) Ценностная значимость здоровья для человека. Влияние занятий физическими упражнениями на органы дыхания и весь организм. Суточный режим питания. Использование массажа и самомассажа для снятия утомления. Планирование двигательного режима на учебную четверть с учётом занятий по интересам во внеурочное время. Историческая справка об одном из видов лёгкой атлетики, включённых в Олимпийские игры. Организация соревновательной и игровой деятельности среди учащихся младших классов (мини-баскетбол, мини-футбол, бадминтон, народные игры и др.). Самоконтроль в процессе занятий физическими

упражнениями, направленными на развитие скоростно-силовых двигательных качеств. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

Практический раздел

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ (формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни) Методико-практические занятия предусматривают углубление знаний учащихся в отношении значимости здоровья для человека, самореализацию их поведенческих целеустремлений и практико-ориентированных возможностей в области физической культуры.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ (физическая культура для практического применения приобретённых знаний и умений в повседневной жизни)

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с высокого и низкого старта из положения лёжа (лицом вниз, руки у головы) на 30—50 м (3—5 раз, девочки) и 60—80 м (4—5 раз, мальчики) с максимальной интенсивностью. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 200—250 м (девочки) и 250—300 м (мальчики). Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени, семенящий бег. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с умеренной интенсивностью до 2300 м (девочки) и до 2900 м (мальчики). Бег с переменной скоростью продолжительностью до 7 мин. Челночный бег 6 з 10 м. Эстафеты с передачей палочки — этапы до 80 м.

Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места.

Прыжки в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» (восстановление, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов, закрепление техники перехода из одной фазы прыжка в другую с учётом физиологической готовности). Прыжки на результат.

Метания. Подводящие и другие метательные упражнения. Восстановление, закрепление и совершенствование ранее приоб_ретенных умений в метании малого мяча с места и разбега в цель и на дальность до уровня навыков. Метание малого мяча по движущейся цели.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных приёмов и упражнений. Повороты в движении строевым шагом.

Висы и упоры (перекладина, брусья). Мальчики. Подъём в упор, перемах правой (левой) ногой в сед верхом, спад назад в вис зависом на подколенке, перемах левой (правой) ногой с перехватом одноимённой руки и переходом в вис на подколенках, из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. На брусьях выход в упор на руках, из упора на руках со_гнувшись подъём в сед ноги врозь. Девочки. Выход в упор на нижнюю жердь, опускание вперёд в вис присев, толчком двух ног подъём переворотом в упор. Из размахивания изгибами в вис хватом на верхней жерди вис присев на нижней жерди, из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой подъём переворотом в упор на верхнюю жердь. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях (не менее 3 и не более 6 элементов).

Акробатические упражнения. Мальчики. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад. Произвольная акробатическая комбинация (4—7 упражнений). Опорные прыжки. Мальчики. Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 100—115 см). Девочки. Прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастический конь в ширину (высота 100—110 см).

Лыжные гонки Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Конькобежный ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 3—5 км.

Кроссовая подготовка Бег по слабопересечённой местности. Бег по пересечённой местности с изменением направления движения. Кросс до 3,8 км.

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр Подвижные игры. Эстафета с палками и прыжками, эстафета баскетбольная, «Перестрелка». Народные игры подбираются учителем с учётом состава классов, готовности учащихся к их проведению, местных традиций.

Бадминтон, теннис, настольный теннис. Восстановление, закрепление и совершенствование умений и навыков в избранной игре, их коррекция с учётом индивидуальных особенностей учащихся. Баскетбол. Способы ведения мяча. Передача мяча одной рукой снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча при передвижении игроков в парах и тройках. Бросок от головы и снизу в кольцо в прыжке после ловли мяча во время бега. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в кольцо. Двусторонняя игра.

Волейбол. Многократные передачи над собой. Отбивание мяча кулаком. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, серединой лба по летящему мячу. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двусторонняя игра

9 КЛАСС

Теоретический раздел (информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности) Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека. Дыхательные упражнения. Обмен веществ в организме человека. Массаж и самомассаж для повышения работоспособности. Планирование двигательного режима на учебный год с учётом предпрофильной подготовки (элективные курсы, дополнительные курсы к учебным дисциплинам и т. д.). Историческая справка об одном из зимних видов спорта, включённых в программу Олимпийских игр. Организация и планирование тренировочной, соревновательной и игровой деятельности среди учащихся 1—9 классов (общее представление). Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленных на повышение показателей в двигательной подготовленности. Правила безопасного выполнения физических упражнений. Правила страховки товарища во время выполнения физических упражнений.

Практический раздел

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ (формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни) Методико-практические занятия предусматривают объединение самопознания, самоцели, самопоиска, саморазвития, самосовершенствования и т. д. в единое целое, обеспечивающее становление личности, способной через физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность подготовиться к созидательному труду в духовной и материальной сфере.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ (физическая культура для практического применения приобретённых знаний и умений в повседневной жизни)

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с высокого и низкого старта, из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя на пятках, лёжа в упоре на руках и др.) на 50—60 м (3—5 раз, девочки) и 60—80 м (4—5 раз, мальчики); возможен вариант с преследованием и др. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 250—400 м (девочки) и 300—400 м (мальчики). Различные беговые упражнения и многоскоки. Бег с умеренной интенсивностью до 2500 м (девочки) и до 3000 м (мальчики). Бег с переменной скоростью продолжительностью до 8 мин. Челночный бег 6 з 10 м и 10 з 10 м. Эстафеты с этапами до 100 м.

Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки с разбега в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись» и высоту способом «перешагивание» (изучение, восстановление, закрепление, совершенствование и корректирование техники выполнения прыжка и с учётом подготовленности).

Метания. Специальные, подводящие и подготовительные метательные упражнения. Совершенствование приобретённых умений и навыков, устранение технических и тактических ошибок при метании малого мяча в цель и на дальность по коридору 10 м с места и с разбега.

Гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения. Повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приёмов и упражнений.

Из вися подъём переворотом в упор махом, силой, опускание вперёд в вис, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис на подколенках, из размахивания в висе на подколенках (руки вверх) соскок махом назад. На брусках: подъём махом вперёд в упор, из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь. Девочки. Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, из упора на нижней жерди хватом правой рукой за верхнюю жердь поворот налево с двойным перемахом правой ногой в вис лёжа на нижней жерди. Произвольная комбинация на перекладине и брусках (не менее 4 и не более 6 элементов). Упражнения в равновесии. **Акробатические упражнения.** Мальчики. Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Произвольная акробатическая комбинация (4—8 упражнений).

Опорные прыжки. Мальчики. Прыжок согнув ноги через гимнастический козёл в длину (высота 105—115 см, мостик на расстоянии 40—100 см). Девочки. Прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота 105—110 см).

Лыжные гонки Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4—5 км.

Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности. Кросс до 4 км.

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр Подвижные игры. «Прыгуны и пятнашки», «Охрана капитана», «Перетягивание каната», пионербол двумя мячами и др. Народные игры подбираются учителем совместно с учащимися в рамках поисково-исследовательской деятельности. Бадминтон, теннис, настольный теннис. Закрепление и совершенствование ранее приобретённых навыков и умений в избранной игре.

Коррекционные упражнения на развитие специальных физических качеств, устранение технических и тактических ошибок.

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмёрке с броском по кольцу. Ловля высоко летящего мяча. Ведение мяча после ловли без зрительного контроля с изменением направления движения. Передача мяча рукой снизу в движении после отскока (полу отскока) в прыжке. Броски сверху в прыжке. Учебная игра.

Волейбол. Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку, стоя спиной к партнёру. Приём мяча, отскок от сетки. Игра в нападении через игрока передней линии, в защите — «углом вперёд». Двусторонняя игра.

Футбол. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Обманные движения. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Двусторонняя игра.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА

Основными причинами травматизма при выполнении физических упражнений являются: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние места занятий; неисправное оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические), отсутствие страховки и само страховки, неблагоприятные погодные условия. Как правило, эти причины кроются в нарушении установленных и обязательных для исполнения правил при проведении занятий по физической культуре и спорту. К травмам может привести и отсутствие разминки перед началом занятий или соревнований. Разминка готовит опорно-двигательный аппарат человека к предстоящим нагрузкам. Во время её проведения мышцы разогреваются, приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и быстротой, что значительно снижает возможность травмирования. Причиной травм во время занятий бегом часто являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины) и неподходящая для этого обувь. Поэтому, особенно при освоении нового маршрута, сначала надо ознакомиться с ним, обратив внимание на травмо-опасные участки. При выполнении упражнений на спортивных снарядах к травмированию могут привести влажные ладони (из-за них можно не удержаться на снаряде, сорваться и упасть). Приземляться на гимнастические маты после выполнения прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется мягко на носки ступней, пружинисто приседая при этом. Если приземляться, выпрямив ноги и спину, можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга. Купаться и плавать можно только в специально отведённых для этого местах. Берег водоёма должен быть пологим, дно ровным (лучше песчаным), а вода чистой. Нельзя купаться в тех местах, где выше по течению находятся сточные трубы или во допой скота.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ На занятиях по физической культуре и спортивных соревнованиях необходимо строго выполнять следующие общие правила техники безопасности: - ногти на руках должны быть коротко острижены; очки (только в роговой оправе) закреплены резинкой; длинные волосы заплетены в косичку или завязаны хвостом; ювелирные украшения (цепочки, серьги, кольца, браслеты), часы перед занятиями надо снять; - на уроках физической культуры спортивная форма занимающихся должна соответствовать погодным условиям и видам занятий; прибывшие без установленной спортивной формы на уроках присутствуют, но к занятиям не допускаются; - во время занятий обучаемые должны следить за своим состоянием, корректировать физическую нагрузку с учётом рекомендаций врача и учителя; выполнять требования инструкций по технике безопасности и правила соревнований; _ во время занятий физическими упражнениями запрещается что-либо жевать, сосать или держать во рту, чтобы исключить случайное попадание пищевых продуктов и других предметов в дыхательные пути; брать спортивный инвентарь без разрешения учителя; кричать, топтать, грубить, угрожать сопернику, судье, зрителям; мешать товарищам в момент выполнения ими упражнений на спортивных снарядах; разговаривать по телефону и слушать плеер; - по свистку и команде «Стоп!» учителя обучаемый должен прекратить выполнение упражнения, повернуться к учителю и внимательно выслушать указания, замечания и объяснения.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА Во время занятий необходимо соблюдать следующие требования: - бег на стадионе можно проводить только против часовой стрелки; при групповом старте на короткие дистанции бегать разрешается только по своей беговой дорожке; во время бега на дистанции и при финишировании нельзя выполнять «стопорящую» остановку; -

перед выполнением прыжков надо тщательно разрыхлить песок в яме — месте приземления — и удалить из песка посторонние предметы; нельзя выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте и приземляться на руки; -перед метанием мяча и других снарядов необходимо убедиться, нет ли людей в секторе метания; в мокрую погоду перед метанием следует вытирать снаряды насухо; нельзя выполнять метания и ходить в поле за снарядами без разрешения учителя, а также стоять справа от метаемого (при метании левой рукой — слева); -нельзя пересекать места занятий, где обучаемые выполняют беговые упражнения, прыжки и метание; -не разрешается оставлять без присмотра спортивный инвентарь, грабли и лопаты; грабли нельзя укладывать зубьями вверх, а беговые туфли шипами вверх.

ГИМНАСТИКА На занятиях необходимо выполнять следующие меры безопасности:- заниматься разрешается только в обуви с нескользкой подошвой; при передвижении и установке гимнастических снарядов следует соблюдать осторожность и обеспечивать надёжность их крепления; в местах соскоков гимнастические маты должны быть уложены так, чтобы их поверхность была ровной;- заниматься на гимнастических снарядах можно только под руководством учителя или его помощника; нельзя выполнять упражнения на загрязнённых снарядах, без страховки, с влажными ладонями или свежими мозолями на них; не разрешается находиться рядом с гимнастическим снарядом при выполнении на нём упражнения другим обучающимся; -при выполнении упражнений потоком (один за другим) следует соблюдать установленные интервалы и дистанцию; -при потере равновесия стремиться не допустить падения на прямые руки; падая вперёд, надо стараться перейти в упор лёжа на согнутых руках или сделать кувырок вперёд; падая спиной, следует отставить согнутую ногу назад, присесть, сгруппироваться и выполнить перекал назад.

ПОДВИЖНЫЕ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ На самочувствие и физическое состояние человека благоприятно влияют подвижные и народные игры. Однако при их проведении необходимо строго выполнять следующие правила безопасности:- участники игры должны внимательно слушать и строго выполнять указания (сигналы) учителя и капитана команды;- перед игрой они должны провести разминку;- во время игры следует соблюдать установленные правила, избегать столкновений, ударов и толчков;- при падении надо сгруппироваться и как можно быстрее встать на ноги; - если спортивный инвентарь или оборудование вышли из строя, следует прекратить игру и устранить неисправности.

БАСКЕТБОЛ Наиболее типичными травмами в этой игре являются вывихи, переломы костей кисти и пальцев, разрывы ахиллова сухожилия, повреждения голеностопного и коленного суставов. На занятиях, чтобы исключить травмирование, необходимо выполнять следующие правила: - играть разрешается только на чистой и сухой площадке с нескользким покрытием; -соревнования и тренировки можно проводить на спортивных площадках и в залах, соответствующих правилам игры; -выполнять требования и указания судьи, учителя, тренера, капитана команды следует беспрекословно; -недопустимо умышленно бросать или отбивать мяч в игрока; - при приёме мяча не следует выставлять вперёд пальцы рук; -нельзя хватать, удерживать, тянуть, ударять, обхватывать, толкать и отталкиваться от игрока команды соперников, отбирать у него мяч вдвоём, втроём и т. д., а также сзади.

ВОЛЕЙБОЛ Травмы волейболисты чаще всего получают при падениях, прыжках и блокировке мяча. Наиболее типичными из них являются растяжения связок и мышц, ушибы тела и пальцев рук. Несколько реже происходят переломы и вывихи плечевого сустава, пальцев рук, разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждения коленных суставов. Профилактика травматизма заключается в соблюдении следующих правил: -занятия и соревнования должны проводиться на сухой площадке (в зале на сухом полу); -при температуре воздуха +10 °С и выше следует использовать так называемую короткую спортивную форму (трусы, майку), а при температуре ниже +10 °С — длинную (тренировочный костюм); -перед изучением

техники приёма и передачи мяча, нападающего удара и блока следует проделать несколько разминочных упражнений для пальцев;- перед отработкой защитных действий надо изучить и практически освоить технику способов падения и приземления; _ во время игры необходимо пользоваться защитными приспособлениями (наколенники, налокотники); -нельзя использовать мячи нестандартных размеров и массы; выставлять пальцы рук навстречу летящему мячу; сгибать руки в локтях при приёме мяча снизу; после прыжков приземляться в широкую стойку на согнутые ноги.

ФУТБОЛ Наиболее распространёнными травмами футболистов являются повреждения связок, менисков коленных суставов и сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава, растяжения и разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновениях и неудачных падениях. Избежать травмирования во время тренировок и игр поможет соблюдение следующих правил: -занятия и игры следует проводить на поле с ровным покрытием (без ям, канав, бугров, луж, камней и других посторонних предметов), расположенном вдали от дорожных магистралей; занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры; - перед тренировкой и игрой необходимо проверить прочность и устойчивость футбольных ворот; -во время занятий и игр на футбольном поле, а также за воротами и в 10 м от них не должно быть посторонних лиц; -во время игры следует соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы (ставить соперникам подножки, хватать и толкать их в спину, наносить удары рука ми и другими частями тела); запрещены опасная игра прямой ногой и подкаты сзади; - страховки (приземления и кувырки в группировке, перекаты); - при плохом самочувствии, болях в мышцах и суставах ног занятия следует прекратить и обратиться к учителю, а при необходимости к врачу.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА На тренировках и соревнованиях травмирование чаще всего происходит в местах, где мало снега, на обледенелых склонах, если снег покрыт коркой, там, где растёт кустарник, торчат пни, лежат камни. В морозную погоду возможны обморожения лица, рук, ног. Занимаясь лыжной подготовкой, необходимо выполнять следующие правила безопасности: -подбирать в зависимости от погодных условий и установленных требований подходящие для занятий и соревнований одежду и обувь; иметь исправный спортивный инвентарь; - при следовании к месту занятий через проезжую часть дороги надо обязательно снимать лыжи и держать их в руках; - лыжню для самостоятельных занятий следует прокладывать в защищённом от ветра месте, она не должна пересекать железнодорожные пути, автомобильные дороги, замёрзшие водоёмы, густые заросли кустарника; -следуя по лыжне в колонне, надо сохранять дистанцию 3—4 м от впереди идущего лыжника; при спусках нельзя выставлять лыжные палки перед собой; при вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону; при падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу; -нельзя обгонять других лыжников на узких участках дистанции, останавливаться на спусках и пересекать лыжню; если пришлось сойти с дистанции по какой-либо причине, необходимо обязательно предупредить об этом учителя через других учащихся или лично; -при первых признаках обморожения или плохом самочувствии надо немедленно прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

ПЛАВАНИЕ Во время занятий и соревнований по плаванию необходимо соблюдать следующие правила техники безопасности: _ внимательно выслушивать и выполнять все команды; входить в воду только с разрешения медицинского работника бассейна и учителя;- в бассейне категорически запрещается бросать плавательные доски в воду и из воды; входить на вышку и прыгать с неё без разрешения учителя; приносить в бассейн посторонние предметы; шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, пересекать чужую дорожку; -нельзя долго оставаться под водой при нырянии; прыгать в воду вниз головой при недостаточной глубине воды и в необследованном водоёме; -почувствовав недомогание, судороги, усталость, надо

держаться на воде, звать на помощь и стараться плыть к берегу; -увидев, что на воде кто-то зовёт на помощь или ведёт себя не естественно, необходимо немедленно сообщить об этом учителю;- при купании в естественных водоёмах нельзя заплывать за буйки и ограждение; почувствовав озноб, необходимо выйти из воды, растереться полотенцем и одеться.

ТУРИСТСКИЙ ПОХОД На туристской тропе встречаются определённые сложности. Они связаны с протяжённостью маршрута, количеством и характером препятствий на нём, сезонными и климатическими условиями и даже с неправильным поведением туристов. Чтобы исключить случаи травматизма, заболевания и обморожения, надо соблюдать следующие правила:- перед походом необходимо пройти медицинское обследование и сделать прививки в поликлинике по месту жительства против таких заболеваний, как дизентерия, столбняк, тиф (эти прививки обязательны для каждого туриста); - с каждым туристом проводится специальный инструктаж, в ходе которого проверяется его готовность к выходу в поход; - в походе туристскую группу должны сопровождать двое или более взрослых; туристы обязаны соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха; участникам похода запрещается изменять установленный маршрут движения и самовольно оставлять место расположения группы; - продукты питания, приобретённые у местного населения, в том числе молоко, можно употреблять в пищу только после термической обработки, овощи и фрукты следует тщательно мыть и ошпаривать кипятком; -личную и общественную посуду после приёма пищи надо хорошо промывать, так как в остатках пищи быстро размножаются различные организмы; -очень важно строго выполнять правила личной гигиены (ежедневно умываться, чистить зубы, мыть ноги после дневного перехода, регулярно стричь ногти на руках и ногах, менять и стирать носки); -о каждом несчастном случае пострадавший или его очевидец должны немедленно сообщить руководителю похода; для оказания первой помощи в туристской группе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.