Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Школа № 125 городского округа город Уфа Республики Башкортостан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО протокол № \_\_ от«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_А.И.Карелина | Согласовано  Ответственная по УВР  \_\_\_\_\_\_Л.А.Сиргажина  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. | Утверждаю  Директор МБОУ Школа №125  \_\_\_\_\_\_\_\_А.М. Абдразаков  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

Сагидуллина Марата Тимерзяновича

высшей категории

По физической культуре

Рассмотрено на заседании

Класс 5 педагогического совета

протокол №\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г

2019-2020 учебный год

**1.Планируемые результаты обучения**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные )**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты ос**воения предмета «Физическая культура» являются**:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению [нормативов](consultantplus://offline/ref=C947EF7F74D9E18479876C105BE4288901D9EFDF2FFF6E2E86337A2F19AFB496A35A979D0D815660r4cDH) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

***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;

- 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.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,  
состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**2.Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре*.*** Влияние физических упражнений на здоровье учеников. Сведение о режиме дня ,зарядка ,личная гигиена. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.  
***Базовые понятия физической культуры.***Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.  
***Физическая культура человека.***Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.***Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз( подвижных перемен ).  
Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.  
Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики (5ч).***

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные виСЫ подтягивание в висе лежа.  
Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);*прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*Ритмическая гимнастика *(девочки):*простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).  
ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; .Упражнения общей физической подготовки.

***Легкая атлетика*(*22ч).***

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивные игры*(*23ч)***

**Баскетбол-7часов.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди **с**места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол-19 часов.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Передачи мяча над собой и через сетку.Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

***Лыжная подготовка (14ч)***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**Основы знаний-(5ч).**

**5 класс**

**Всего 70 часов.**

**1 четверть-16 часов.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
| Примерная дата проведение урока. | Фактическая дата проведение урока. |
| 1 | **Глава 1: Основы знаний**-**1 час.** Инструктаж по технике безопасности. Влияние физических упражнений на здоровье учеников. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 2 | **Глава 2:Легкая атлетика -6часов.(4 четверть 8 часов).**Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетики. Низкий старт 20–40 м. Учет: Челночный бег 3х10 м. | 1 |  |  |
| 3 | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Челночный бег 3х10. | 1 |  |  |
| 4 | Специальные беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. | .  1 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. | . 1 |  |  |
| 7 | Развитие скоростно-силовых качеств. Учет: Прыжок в длину с разбега согнув ноги . | 1 |  |  |
| 8 | **Волейбол : 9 часов**. Правила ТБ на уроках спортивных игр  Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача | 1 |  |  |
| 9 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху над собой и в парах. | 1 |  |  |
| 10 | Обучение нижней прямой подачи .Обучение приема мяча двумя руками. | 1 |  |  |
| 11 | Передача мяча сверху двумя руками над собой. | 1 |  |  |
| 12 | Передача мяча двумя руками в парах через сетку. | 1 |  |  |
| 13 | Нападающий удар после подбрасывания . Передача мяча сверху в парах. | 1 |  |  |
| 14 | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. | 1 |  |  |
| 15 | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 |  |  |
| 16 | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  |  |
| 17 | **2 четверть-16 часов. Глава 1:Основа знаний- 1 час.** Правила ТБ на уроках гимнастики .Правила страховки во время выполнения упражнений. Осанка как показатель физического развития. | 1 |  |  |
| 18 | **Глава 2 :Гимнастика -4часа** Выполнение команд: "Полповорота -налево!","Полповорота -направо! Совершенствовать кувырок вперед в стойку на лопатках. | 1 |  |  |
| 19 | Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе .ОРУ. | 1 |  |  |
| 20 | Совершенствовать кувырок вперед и назад .ОРУ. | 1 |  |  |
| 21 | Совершенствовать кувырок вперед в стойку на лопатках .Прыжки со скакалкой . | 1 |  |  |
| 22 | **Волейбол- 11 часов** Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 |  |  |
| 23 | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 |  |  |
| 24 | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  |  |
| 25 | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 |  |  |
| 26 | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 |  |  |
| 27 | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 |  |  |
| 28 | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 |  |  |
| 29 | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 |  |  |
| 30 | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  |  |
| 31 | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 1 |  |  |
| 32 | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя подача мяча. | 1 |  |  |

**III четверть-21час.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во  часов | Дата проведения | |
| План. | Факт. |
| 33 | **Глава1 :Основа знаний.** Инструктаж по ТБ . на занятиях по лыжной подготовке . Основы закаливания (обтирания). | 1 |  |  |
| 34 | **Глава 2 : Лыжная подготовка**-**13** **часов.** Одновременный одношажный ход. Совершенствование лыжных ходов . | 1 |  |  |
| 35 | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам | 1 |  |  |
| 36 | Преодоление мелких неровностей поверхности ( уступа и выступа) | 1 |  |  |
| 37 | Одновременный бесшажный ход. (совершенствование). Преодоление мелких неровностей поверхности  ( уступа и выступа) | 1 |  |  |
| 38 | Одновременный бесшажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Подъём «ёлочкой» | 1 |  |  |
| 39 | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Подъём «елочкой». | 1 |  |  |
| 40 | Одновременный бесшажный ход. Подъём « ёлочкой». Поворот упором двумя лыжами | 1 |  |  |
| 41 | Преодоление мелких неровностей поверхности  ( уступа и выступа) Подъём « ёлочкой», «лесенкой». | 1 |  |  |
| 42 | Прохождение дистанции 1.5-2 км . | 1 |  |  |
| 43 | Применение изученных приёмов. Дистанции до 3 км Контроль техники спусков. | 1 |  |  |
| 44 | Тренировочное прохождение дистанции 3 км. Соревнование лыжников класса. | 1 |  |  |
| 45 | Контроль прохождения дистанции 3 км. | 1 |  |  |
| 46 | Применение изученных приёмов передвижения 3 км. | 1 |  |  |
| 47 | **Глава 1:Основа знаний** -**1час**. Профилактика травматизма на уроках баскетбола. Инструктаж по ТБ. | 1 |  |  |
| 48 | **Глава 2 :Баскетбол -6 часов.** Передвижение игрока, повороты с мячом, остановка прыжком. | 1 |  |  |
| 49 | Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 1 |  |  |
| 50 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 1 |  |  |
| 51 | Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 1 |  |  |
| 52 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | 1 |  |  |
| 53 | Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 1 |  |  |

**4 четверть-17 часов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов | Дата проведения | | Факт. |
| План. | Факт. |
| 54 | **Глава 1:Основы знаний -1 час:** Техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. **Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития.** | 1 |  |  |
| 55 | **Глава 2 : Легкая атлетика -16 часов**. Совершенствование техники специальных беговых упражнений; Техники бега с высокого старта, стартовый разбег, бег по прямой | 1 |  |  |
| 56 | П\И « Вслед за мячом » Бег на 30м. | 1 |  |  |
| 57 | Совершенствование техники высокого старта, ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. | 1 |  |  |
| 58 | Подвижные игры «Бег- преследованием с прыжками». Учет : Бег на 60 м\с. | 1 |  |  |
| 59 | Метания набивного мяча 1-2 кг из-за головы с места, от груди на заданную высоту, максимальную высоту . Эстафеты со скакалкой. | 1 |  |  |
| 60 | Подвижные игры . Встречная эстафета и по кругу, эстафета парами . | 1 |  |  |
| 61 | Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Старт из положения, лежа (в зале). Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера. | 1 |  |  |
| 62 | Подвижная игра : « Отбей мяч», «Мяч в воздухе» | 1 |  |  |
| 63 | Метание мяча 150 г на дальность и заданное расстояние. Переменный бег для развития выносливости. | 1 |  |  |
| 64 | П\И « Мяч капитану» , « Отбей мяч». | 1 |  |  |
| 65 | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 66 | П\И « Два огня», « Передачи в движении по кругу». | 1 |  |  |
| 67 | Понятие об объеме упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Правила соревнований | 1 |  |  |
| 68 | П\И « Вслед за мячом », « Тренируем глазомер» | 1 |  |  |
| 69 | Прыжки в длину с места . Равномерный бег до 6 минут. | 1 |  |  |
| 70 | Прыжки в длину с разбега с 5 шагов. Футбол. | 1 |  |  |

**Приложение**

**Контрольно-измерительные материалы по**

**физической культуре для 5 класса**

**2019-2020 учебный год**

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | единица измерения | мальчики оценка "5" | мальчики оценка "4" | мальчики оценка "3" | девочки оценка "5" | девочки оценка "4" | девочки оценка "3" |
| Челночный бег 4\*9м | секунд | 10,2 | 10,7 | 11,5 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| Бег 30 метров | секунд | 5,7 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,2 | 6,6 |
| Бег 60 метров | секунд | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 500 метров | мин:сек | 2:15 | 2:50 | 3:05 | 2:50 | 3:05 | 3:20 |
| Бег 1000 метров | мин:сек | 4:30 | 5:00 | 5:30 | 5:00 | 5:30 | 6:00 |
| Бег 2000 метров | мин:сек | без учета времени | без учета времени | без учета времени | - | - | - |
| Прыжки в длину с места | см | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 7 | 5 | 3 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| Наклон вперед из положения сидя | см | 9 | 5 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| Бег на лыжах 1 км | мин:сек | 6:30 | 7:00 | 7:30 | 7:00 | 7:30 | 8:00 |
| Бег на лыжах 2 км | мин:сек | 14:00 | 14:30 | 15:00 | 14:30 | 15:00 | 18:00 |
| Прыжки на скакалке, за 15 секунд | кол-во раз | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Школа № 125 городского округа город Уфа Республики Башкортостан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО протокол № \_\_ от«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_А.И.Карелина | Согласовано  Ответственная по УВР \_\_\_\_\_\_Л.А.Сиргажина  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. | Утверждаю  Директор МБОУ Школа №125  \_\_\_\_\_\_\_\_А.М. Абдразаков  Приказ №\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г |

Рабочая программа учителя

**Сагидуллина Марата Тимерзяновича**

высшей категории

по физической культуре

предмет

Рассмотрено на заседании

Класс 6 педагогического совета

протокол №\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

2019-2020 учебный год

**1.Планируемые результаты обучения**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные )**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты ос**воения предмета «Физическая культура» являются**:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению [нормативов](consultantplus://offline/ref=C947EF7F74D9E18479876C105BE4288901D9EFDF2FFF6E2E86337A2F19AFB496A35A979D0D815660r4cDH) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

***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;

- 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.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,  
состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**2.Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.***Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.  
***Базовые понятия физической культуры.***Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.  
***Физическая культура человека.***Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.***Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз( подвижных перемен ).  
Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.  
Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики (14ч).***

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные виСЫ подтягивание в висе лежа.  
Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);*прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*Ритмическая гимнастика *(девочки):*простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).  
Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):*ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Упражнения общей физической подготовки.

***Легкая атлетика*(*20ч).***

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивные игры*(*20ч)***

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди **с**места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

***Лыжная подготовка (13ч)***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**Основы знаний –(4ч**) Инструктаж по Т.Б. на уроках. Мифы и легенды зарождение Олимпийских Игр в древности. Физическое развитие человека. Осанка как показатель физического развития. Режим дня и его основное содержание.

**3 .Календарно-тематическое планирование** .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  уро-ка | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
|  | **1 четверть -16 часов. Глава 1.Основы знаний-1час.** .  Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики . Обучение низкому старту. | 1 |  |  |
|  | **Глава 2.Легкая атлетика -8 часов**. Совершение техники низкого старта .Старт с опорой на одну руку. | 1 |  |  |
|  | Учет в беге на 30 м с высокого старта . | 1 |  |  |
|  | Обучение прыжкам в длину способом согнув ноги. | 1 |  |  |
|  | Обучение метание мяча с разбега 4-5 шага . | 1 |  |  |
|  | Учет бега на 60 м. с низкого старта . | 1 |  |  |
|  | Учет прыжка в длину с разбега . | 1 |  |  |
|  | Учет .Метание мяча с разбега . | 1 |  |  |
|  | Учет .Бег на 1500 м (м) и 1000м (д) . | 1 |  |  |
|  | **Баскетбол -7 часов.** Совершенствовать технику быстрых передач в тройках . | 1 |  |  |
|  | Совершенствовать бег до 7мин с 2-3 ускорениями . | 1 |  |  |
|  | Совершенствовать технику ловли передачи в баскетболе . | 1 |  |  |
|  | Совершенствовать ведение мяча шагом и бегом . | 1 |  |  |
|  | Совершенствование броска мяча по кольцу после ведения | 1 |  |  |
|  | Закрепление. Бросок мяча по кольцу после ведения. | 1 |  |  |
|  | Учет: . Бросок мяча по кольцу после ведения. | 1 |  |  |
|  | **2 четверть -14часов.**  **Глава 1.Основы знаний -1час.** Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. . Физическое развитие человека. Осанка как показатель физического развития. | 1 |  |  |
|  | **Глава 2.Гимнастика -15 часов.** Совершенствование:2-3 кувырка вперед. ОРУ | 1 |  |  |
|  | Совершенствовать «мост» стоя. 2-3 кувырка назад. ОРУ. | 1 |  |  |
|  | Соединение из 2-3 элементов . ОРУ. | 1 |  |  |
|  | Опорные прыжки ноги врозь через козла в ширину . | 1 |  |  |
|  | Совершенствовать .Опорные прыжки ноги врозь через козла в ширину. | 1 |  |  |
|  | Совершенствовать. Подъем переворотом махом одной ноги . | 1 |  |  |
|  | Соскок боком назад с поворотом . | 1 |  |  |
|  | Закрепить .Соскок боком назад с поворотом . | 1 |  |  |
|  | Совершенствовать четкость выполнения строевых упражнений. Подъем с переворотом. | 1 |  |  |
|  | Лазание по канату в три приема . | 1 |  |  |
|  | Совершенствовать .Лазание по канату в три приема . | 1 |  |  |
|  | Подтягивание на перекладине в висе .ОРУ. | 1 |  |  |
|  | Учет . Подтягивание на перекладине в висе.ОРУ. | 1 |  |  |
|  | **3 четверть-21 час.**  **Глава 1. Основы знаний**-**1 час**. Инструктаж по ТБ на уроке лыжной подготовки. Режим дня его основное содержание. | 1 |  |  |
|  | **Глава 2.Лыжная подготовка-12 часов**. Разучивание техники одновременно-двухшажного хода. | 1 |  |  |
|  | Закрепление техники одновременных ходов. | 1 |  |  |
|  | Совершенствовать технику попеременных и одновременных ходов. | 1 |  |  |
|  | Совершенствовать технику одновременно-двухшажного хода . | 1 |  |  |
|  | Прохождение дистанции до 2 км . | 1 |  |  |
|  | Обучение подъема в гору скользящим шагом. | 1 |  |  |
|  | Спуски в основной стойке .Подъем скользящим шагом . | 1 |  |  |
|  | Прохождение дистанции 2 км . | 1 |  |  |
|  | Учет. Техника спуска в основной стойке . | 1 |  |  |
|  | Совершенствовать технику подъема на склон скользящим шагом . | 1 |  |  |
|  | Учет .Техника подъема на склон скользящим шагом . | 1 |  |  |
|  | Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе . | 1 |  |  |
|  | **БАСКЕТБОЛ** -**13 часов.** Совершенствование ведении мяча змейкой. Учебная игра.3х3. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование передачи мяча на месте одной рукой. Учебная игра 3х3. | 1 |  |  |
|  | Учет. Передача мяча на месте одной рукой . У И 3х3 . | 1 |  |  |
|  | Совершенствовать . Передачи мяча двумя руками в движении .  У. И. – 3х3 . |  |  |  |
|  | УЧЕТ . Передачи мяча двумя руками в движении . | 1 |  |  |
|  | Совершенствовать . Броски по кольцу снизу с 3 м. У И - 4х4 . | 1 |  |  |
|  | Учет .Броски по кольцу снизу с 3м . У.И -4х4. | 1 |  |  |
|  | Эстафета баскетболиста . У И.4х4 . | 1 |  |  |
|  | **4четверть-18часов. Глава 1.Основы знаний-1час.** .  Техника безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. . Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. | 1 |  |  |
|  | **Глава 2.Легкая атлетика -11часов.** Совершенствовать . Прыжки в высоту « перешагиванием». | 1 |  |  |
|  | Закрепить . Прыжки в высоту «перешагиванием». ОРУ с гимнастическими скакалками. | 1 |  |  |
|  | Учет. Прыжки в высоту «перешагиванием». | 1 |  |  |
|  | Учет. Челночный бег 3х10м. | 1 |  |  |
|  | Совершенствовать старт с опорой на одну руку .Бег до 3 мин. | 1 |  |  |
|  | Учет. Старт с опорой на одну руку. | 1 |  |  |
|  | Учет. Бег 30 м с высокого старта . | 1 |  |  |
|  | Учет. Бег 60 м с опорой на одну руку . | 1 |  |  |
|  | Совершенствовать .Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов Учет Прыжки в длину .с места. | 1 |  |  |
|  | Учет. Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов . | 1 |  |  |
|  | Учет. Метание мяча 150гр.с3-5 шагов разбега .Бег 1500м по пересеченной местности. | 1 |  |  |
|  | **Футбол -5 часов.**  Передача мяча ,ведение мяча .Учебная игра. | 1 |  |  |
|  | Учет. Передача мяча в парах внутренней стороны стопы. | 1 |  |  |
|  | Совершенствовать. Ведения мяча носком и передачи . | 1 |  |  |
|  | Учет. Удар по воротам . | 1 |  |  |
|  | Совершенствовать передач мяча в атаке. Учебная игра. | 1 |  |  |
|  | **Основы туристкой подготовки -1 час.** | **1** |  |  |
|  | Футбол –ведения мяча и игра головой .Учебная игра . | 1 |  |  |

**Приложение**

**Контрольно-измерительные материалы по**

**физической культуре для 6 класса**

**2019-2020 учебный год**

## НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | единица измерения | мальчики оценка "5" | мальчики оценка "4" | мальчики оценка "3" | девочки оценка "5" | девочки оценка "4" | девочки оценка "3" |
| Челночный бег 4\*9м | секунд | 10,0 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| Бег 30 метров | секунд | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| Бег 60 метров | секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| Бег 500 метров | мин:сек | - | - | - | 2:22 | 2:55 | 3:20 |
| Бег 1000 метров | мин:сек | 4:20 | 4:45 | 5:15 | - | - | - |
| Бег 2000 метров | мин:сек | без учета времени | без учета времени | без учета времени | - | - | - |
| Прыжки в длину с места | см | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 8 | 6 | 4 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Наклон вперед из положения сидя | см | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| Бег на лыжах 2 км | мин:сек | 13:30 | 14:00 | 14:30 | 14:00 | 14:30 | 15:00 |
| Бег на лыжах 3 км | мин:сек | 19:00 | 20:00 | 22:00 | - | - | - |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | кол-во раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Школа № 125 городского округа город Уфа Республики Башкортостан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО протокол № \_\_ от«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_А.И.Карелина | Согласовано  Ответственная по УВР  \_\_\_\_\_\_Л.А.Сиргажина    «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | Утверждаю  Директор МБОУ Школа №125  \_\_\_\_\_\_\_А.М. Абдразаков  Приказ №\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г |

**Рабочая программа учителя**

**Сагидуллина Марата Тимерзяновича**

высшей категории

по физической культуре

предмет

Рассмотрено на заседании

Класс 7А педагогического совета

протокол №\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г

2019-2020 учебный год

**1.Планируемые результаты обучения**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты ( регулятивные, познавательные, коммуникативные )**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты ос**воения предмета «Физическая культура» являются**:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению [нормативов](consultantplus://offline/ref=C947EF7F74D9E18479876C105BE4288901D9EFDF2FFF6E2E86337A2F19AFB496A35A979D0D815660r4cDH) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

***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;

- 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.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,  
состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**2.Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.***Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.  
***Базовые понятия физической культуры.***Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.  
***Физическая культура человека.***Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.***Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз( подвижных перемен ).  
Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.  
Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направлен Гимнастика с основами акробатики (10 ч).***

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшисьи согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.  
Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);*прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*Ритмическая гимнастика *(девочки):*простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).  
Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):*ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Упражнения общей физической подготовки.

***Легкая атлетика -14часов.***

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивные игры -27часов..***

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди **с**места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

***Лыжная подготовка (14ч)***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

***Основы знаний (5 часов)***.Инструктаж по Т.Б.на уроках физической культуры.

Мифы и легенды зарождение Олимпийских игр в древности. Осанка как показатель физического развития .Закаливания и обтирание.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

7 а класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | ТЕМА УРОКА | Кол-  во  уроков | Планируемая дата проведения | Фактическая дата проведения |
|  | **1 четверть -16 часов.** |  |  |  |
| 1 | **Глава 1 :Основы знаний.** Инструктаж по технике безопасности на уроках .ППБ, ПДД. Мифы и легенды о зарождение Олимпийских игр в древности. | 1 |  |  |
| 2 | **Глава 2** **Легкая атлетика -6 часов.** Совершенствование техники низкого старта . Бег 30 м с высокого старта . | 1 |  |  |
| 3 | Обучение технике прыжка в длину с разбега. Учёт: Бег на 60 м. | 1 |  |  |
| 4 | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега .Челночный бег 4х9 м. | 1 |  |  |
| 5 | Учет техники метание мяча с разбега . | 1 |  |  |
| 6 | Учет : Прыжки в длину с места . Бег 1500 м (м) , 1000 м (д) . | 1 |  |  |
| 7 | Закрепить прыжки в длину с разбега . | 1 |  |  |
| 8 | **БАСКЕТБОЛ -5часов.**  Обучениеведению мяча с изменением направления . | 1 |  |  |
| 9 | Закрепить технику передачи одной рукой от плеча | 1 |  |  |
| 10 | Закрепить технику передачи одной рукой от плеча .Учебная игра 4х4. | 1 |  |  |
| 11 | Закрепление .Техника броска по кольцу после ловли . | 1 |  |  |
| 12 | Совершенствовать технику броска по кольцу после ловли . | 1 |  |  |
| 13 | **Волейбол-4 часа.** Совершенствовать :Технику приема мяча сверху через сетку. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 14 | Нижняя подача мяча через сетку. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 15 | Совершенствовать технику приема мяча сверху через сетку . Учебная игра.. | 1 |  |  |
| 16 | Учет: Прием мяча сверху через сетку . Учебная игра .  **2 четверть -16 часов.** | 1 |  |  |
| 17 | **Глава 1 .Основа знаний** Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики . Осанка как показатель физического развития. | 1 |  |  |
| 18 | **Глава 2 :Гимнастика- 10 часов**. Совершенствовать технику: Стойка на голове согнувшись. «Мост» стоя . | 1 |  |  |
| 19 | Обучение технике кувырок назад в «полушпагат», « Мост стоя» . | 1 |  |  |
| 20 | Совершенствовать технику: Соединение из 3-4 элементов. О Р У с гимнастическими палками . | 1 |  |  |
| 21 | Совершенствование технику Соединение из 3-4 элементов. О Р У с гимнастическими палками . | 1 |  |  |
| 22 | Учет. Соединение из 3-4 элементов . О Р У с гимнастическими палками . | 1 |  |  |
| 23 | Совершенствовать . Соскок махом назад с поворотом . О Р У . | 1 |  |  |
| 24 | Закрепление техники : Соскок махом назад с поворотом .ОРУ. | 1 |  |  |
| 25 | Совершенствовать технику: Махом одной ,толчком другой переворот . ОРУ. | 1 |  |  |
| 26 | Совершенствовать. Махом одной толчком другой переворот ОРУ. | 1 |  |  |
|  | **Баскетбол -6 ч.** |  |  |  |
| 27 | Штрафной бросок. Учено-тренировочная игра. | 1 |  |  |
| 28 | Совершенствование техники броска по кольцу после ведения. Учено-тренировочная игра. | 1 |  |  |
| 29 | Закрепление: Техника броска по кольцу после ведения. Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |  |
| 30 | Учёт: Техники броска по кольцу после ведения. Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |  |
| 31 | Совершенствование техники ведения правой рукой. | 1 |  |  |
| 32 | Совершенствование: Бросок по кольцу в прыжке. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 33 | **3 четверть -20 часов.** **Глава 1.Основы знаний.** Инструктаж по технике безопасности на уроке лыжной подготовки . Закаливание (обтирание). | 1 |  |  |
| 34 | **Глава 2 .Лыжная подготовка** -**14часов.** Совершенствовать технику попеременных , одновременных ходов . | 1 |  |  |
| 35 | Оценить технику одновременных лыжных ходов . | 1 |  |  |
| 36 | Прохождение дистанции 1 км . | 1 |  |  |
| 37 | Учет. Прохождение дистанции 1км . | 1 |  |  |
| 38 | Обучение технике торможение плугом . | 1 |  |  |
| 39 | Учет. Спуск со склона в основной стойке. | 1 |  |  |
| 40 | Учет. Подъем «елочкой» | 1 |  |  |
| 41 | Занятие на склоне 45гр. Спуски со склонов в основной стойке. Совершенствование подъема «елочкой» . | 1 |  |  |
| 42 | Разучивание техники поворота на месте махом . | 1 |  |  |
| 43 | Прохождение дистанции 2 км на скорость. | 1 |  |  |
| 44 | Закрепить технику спусков и подъемов. | 1 |  |  |
| 45 | Совершенствовать технику поворота на спуске . | 1 |  |  |
| 46 | Учет . Техника поворота на спуске . Пройти дистанцию 3км со средней скоростью . | 1 |  |  |
| 47 | Эстафеты встречные с использованием склонов . | 1 |  |  |
| 48 | **Баскетбол -5 часов.** Совершенствование техники передачи мяча со сменой мест. У И. 4х4. | 1 |  |  |
| 49 | Закрепление техники передачи мяча со сменой мест . | 1 |  |  |
| 50 | Учет :Техника передачи мяча со сменой мест .  Учебно-тренировочная игра 4х4. | 1 |  |  |
| 51 | Совершенствование техники ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 52 | Подведение итога. У.И.  **.** | 1 |  |  |
| 53 | **4 четверть -18 часов. Глава 1 Основы знаний -1час:** Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики. Мифы и легенды о зарождение олимпийских игр в древности. | 1 |  |  |
| 54 | **Глава 2 :Легкая атлетика- 8** ч**асов**  Обучение технике прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов . Комплекс типа зарядки 8-10 упражнений . | 1 |  |  |
| 55 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов . Медленный бег до 2 мин . | 1 |  |  |
| 56 | Учет: Техника прыжка в высоту с разбега 5 – 7 шагов. | 1 |  |  |
| 57 | Учет. Прыжок в длину с места. Техника низкого старта. | 1 |  |  |
| 58 | **Глава 1.Основы** з**наний**-1 **час** .Самоконтроль. Основные приемы самомассажа. | 1 |  |  |
| 59 | **Волейбол- 8 ч .** Технику приема мяча сверху через сетку. У.И. | 1 |  |  |
| 60 | Совершенствовать технику приема мяча снизу после подачи. У.И. | 1 |  |  |
| 61 | Закрепить технику приема мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача. У.И. | 1 |  |  |
| 62 | Учет: Техника передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 63 | Совершенствовать технику передачи мяча над собой и через сетку. | 1 |  |  |
| 64 | Закрепить технику передачи мяча над собой и через сетку. | 1 |  |  |
| 65 | Туризм. Преодоление туристской полосы препятствий.(переправы ,вязка узлов и др).Бег 1000м. | 1 |  |  |
| 66 | Совершенствовать технику: Нижняя подача мяча . | 1 |  |  |
| 67 | Учет : Техника передачи мяча над собой и через сетку | 1 |  |  |
| 68 | **Легкая атлетика -3 часа** Обучения технике прыжка в длину с разбега согнув ноги. | 1 |  |  |
| 69 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». | 1 |  |  |
| 70 | Учет: прыжка в длину с разбега согнув ноги с 7-9 шагов разбега . | 1 |  |  |

приложение

**Контрольно-измерительные материалы по**

**физической культуре для 7 класса**

**2019-2020 учебный год**

## НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ для УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | единица измерения | мальчики оценка "5" | мальчики оценка "4" | мальчики оценка "3" | девочки оценка "5" | девочки оценка "4" | девочки оценка "3" |
| Челночный бег 4\*9м | секунд | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| Бег 30 метров | секунд | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 метров | секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 500 метров | мин:сек | - | - | - | 2:15 | 2:25 | 2:40 |
| Бег 1000 метров | мин:сек | 4:10 | 4:30 | 5:00 | - | - | - |
| Бег 2000 метров | мин:сек | 9:30 | 10:15 | 11:15 | 11:00 | 12:40 | 13:50 |
| Прыжки в длину с места | см | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 9 | 7 | 5 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| Наклон вперед из положения сидя | см | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| Бег на лыжах 2 км | мин:сек | 12:30 | 13:30 | 14:00 | 13:30 | 14:00 | 15:00 |
| Бег на лыжах 3 км | мин:сек | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 20:00 | 25:00 | 28:00 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | кол-во раз | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО протокол № \_\_ от«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2019 г. Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_А.И.Карелина | Согласовано  Ответственная по УВР  \_\_\_\_\_\_Л.А.Сиргажина  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. | Утверждаю  Директор МБОУ Школа №125  \_\_\_\_\_\_\_\_А.М. Абдразаков  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г |

Рабочая программа учителя

Сагидуллина Марата Тимерзяновича

высшей категории

по физической культуре

предмет

Рассмотрено на заседании

Класс 8 педагогического совета

протокол №\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г

2019-2020 учебный год

**1.Планируемые результаты обучения**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные )**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **Предметные результаты ос**воения предмета «Физическая культура» являются**:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению [нормативов](consultantplus://offline/ref=C947EF7F74D9E18479876C105BE4288901D9EFDF2FFF6E2E86337A2F19AFB496A35A979D0D815660r4cDH) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

***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;

- 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.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,  
состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**2.Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.***Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.  
***Базовые понятия физической культуры.***Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.  
***Физическая культура человека.***Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.***Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз( подвижных перемен ).  
Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.  
Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики (14ч).***

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные виСЫ подтягивание в висе лежа.  
Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);*прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*Ритмическая гимнастика *(девочки):*простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).  
Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):*ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Упражнения общей физической подготовки.

***Легкая атлетика*(*25ч).***

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивные игры*(*16ч)***

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди **с**места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Передачи мяча над собой и через сетку.Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

***Лыжная подготовка (14ч)***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**Основы знаний –(4 ч**.)

Календарно тематическое планирование по физической культуре

8 класс I четверть

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Урока | Тема урока | Кол-во  уроков. | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
| Глава I. **Основы знаний 1ч** | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроке легкой атлетике, и в спортзале. | 1 |  |  |
| Глава II. **Легкая атлетика 15 ч** | | | | |
| 2 | Совершенствование техники: низкого старта и стартового разгона. Равномерный бег до 1000м. | 1 |  |  |
| 3 | Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона .Учет в беге на 30 м с высокого старта. | 1 |  |  |
| 4 | Закрепление: техника низкого старта и стартового разгона. Бег на 60 м. | 1 |  |  |
| 5 | Учет: Техника бега 60м с низкого старта | 1 |  |  |
| 6 | Совершенствование: Бег 200О м с высокого старта | 1 |  |  |
| 7 | Учет: Техника низкого старта. | 1 |  |  |
| 8 | Разучивание: Техника прыжка в длину с разбегу | 1 |  |  |
| 9 | Подвижные игры с различными предметами. | 1 |  |  |
| 10 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега согнув ноги. | 1 |  |  |
| 11 | Учет: Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги. | 1 |  |  |
| 12 | Разучивание : Техника метание малого мяча в цель. Равномерный бег до 8 мин. | 1 |  |  |
| 13 | Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Равномерный бег до 1000м. | 1 |  |  |
| 14 | Совершенствование: Техника метание малого мяча в цель. Равномерный бег до 6 мин. | 1 |  |  |
| 15 | Учет: Метание мяча в цель с 8 м.  Равномерный бег до 1000м. | 1 |  |  |
| 16 | Равномерный бег до 2000м. | 1 |  |  |

II Четверть

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во  уроков | Планируемая дата проведения | Фактическая дата проведения |
| ГлаваI .**Основы знаний 1ч** | | | | |
| 17 | Техника безопасности на уроке гимнастике | 1 |  |  |
| Глава II .**Гимнастика 9 ч** | | | | |
| 18 | Разучивание: комплекс упражнений типа зарядке | 1 |  |  |
| 19 | Разучивание: Техника кувырка вперед и назад (слитно). | 1 |  |  |
| 20 | Закрепление: Техника кувырка вперед и назад. | 1 |  |  |
| 21 | Совершенствование техники: кувырок вперед и назад. | 1 |  |  |
| 22 | Учет: Техника кувырка вперед и назад слитно. | 1 |  |  |
| 23 | Разучивание техники: длинный кувырок прыжком с места | 1 |  |  |
| 24 | Совершенствование :Техника длинного кувырка с места. | 1 |  |  |
| 25 | Закрепление техники: длинный кувырок с места. | 1 |  |  |
| 26 | Учет техники: Длинный кувырок прыжком с места. | 1 |  |  |
| 27 | **Баскетбол -7 часов**. Совершенствование ведение мяча правой и левой рукой . | 1 |  |  |
| 28 | Закрепление : Бросок по кольцу после ловли .У.И.3х3. | 1 |  |  |
| 29 | Учет : Техника броска мяча после ловли в кольцо .У.И 3х3. | 1 |  |  |
| 30 | Совершенствование : штрафной бросок .У.И.с заданиями. | 1 |  |  |
| 31 | Совершенствование ведение мяча правой и левой . Игра в защите . | 1 |  |  |
| 32 | Разучивание: Выбивание мяча и отбор .У.И. | 1 |  |  |
| 33 | Учет: Ведение мяча правой и левой ,бросок в кольцо . | 1 |  |  |

III Четверть

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во  уроков | Планируемая дата проведения | Фактическая дата проведения |
| Глава I .**Основы знаний** 1 час | | | | |
| 34 | Техника безопасности на уроке лыжной подготовки | 1 |  |  |
| Глава II. **Лыжная подготовка**  **14часов.** | | | | |
| 35 | Совершенствование техники: одновременный одношажный ход | 1 |  |  |
| 36 | Совершенствование техники: одновременный одношажный ход | 1 |  |  |
| 37 | Совершенствование техники: одновременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 38 | Закрепление техники: одновременный одношажный ход. | 1 |  |  |
| 39 | Учет: Техника одновременно-одношажного хода. | 1 |  |  |
| 40 | Совершенствование техники: одновременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 41 | Закрепление техники: одновременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 42 | Учет: Техника одновременно-двухшажного хода. | 1 |  |  |
| 43 | Совершенствование техники : Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 44 | Прохождение дистанции до 1000м | 1 |  |  |
| 45 | Учет: Техника попеременного двухшажного хода. | 1 |  |  |
| 46 | Техника прохождение дистанции до 1000м. | 1 |  |  |
| 47 | **Баскетбол – 5ч** . Профилактика травматизма в игре баскетбол. Совершенствование :Броски мяча после отскока от щита.  Учебная игра . | 1 |  |  |
| 48 | Учет :Броски мяча после отскока от щита. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 49 | Совершенствовать ведение мяча змейкой передачи мяча в прыжке. | 1 |  |  |
| 50 | Закрепит броски мяча в кольцо с разных точек . | 1 |  |  |
| 51 | Учет :Броски мяча со штрафного броска(.10 попыток). | 1 |  |  |

IV Четверть

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во уроков | Планируемая дата проведения | Фактическая дата проведения |
| Глава I. **Основы знаний** 1 час | | | | |
| 52 | Техника безопасности на уроке легкой атлетике. Самоконтроль .Простые элементы самомассажа. | 1 |  |  |
| Глава II. **Легкая атлетика 3 часа** | | | | |
| 53 | Разучивание: Техника прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. | 1 |  |  |
| 54 | Совершенствование техники: прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. | 1 |  |  |
| 55 | Учет техники: Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов «Перешагиванием». | 1 |  |  |
| 56 | **Волейбол** **8ч** Совершенствовать технику приема мяча сверху и снизу в парах. | 1 |  |  |  |
| 57 | Совершенствовать технику верхней подачи мяча . | 1 |  |  |
| 58 | Учебно-тренировочная игра Совершенствовать технику нападающего удара. | 1 |  |  |
| 59 | Закрепить технику нападающего удара.  Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |  |
| 60 | Совершенствовать технику приема подачи через сетку . | 1 |  |  |
| 61 | Совершенствовать технику игры через зону 3 . Техника прямой подачи мяча через сетку . | 1 |  |  |
| 62 | Учет: Техника игры через зону 3. | 1 |  |  |
| 63 | Совершенствовать технику приема подачи. Учебно –тренировочная игра. | 1 |  |  |
| 64 | **Легкая атлетика** -**7 часов.** Техника прыжка в длину с разбега 15-20 шагов «согнув ноги». | 1 |  |  |
| 65 | Учет: Техника бега до 1000м по беговой дорожке. | 1 |  |  |
| 66 | История, девиз ,символика и ритуал Олимпийских игр. | 1 |  |  |
| 67 | Учет :Техника бега на 30 и 60м с низкого старта . | 1 |  |  |
| 68 | Совершенствование: Техника бега до 1500м по беговой дорожке. | 1 |  |  |
| 69 | Метание мяча на дальность с разбега . |  |  |  |
| 70 | Учет :Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 2000 м. |  |  |  |

приложения

**Контрольно-измерительные материалы по физической культуре**

**Для 8класса**

**2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные**  **Упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **Челночный бег 4×9 м, сек** | **9,6** | **10,1** | **10,6** | **10,0** | **10,4** | **11,2** |
| [**Бег 30 м**](https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam)**, с** | **4,8** | **5,1** | **5,4** | **5,1** | **5,6** | **6,0** |
| **Бег 60 м, с** | **9,0** | **9,7** | **10,5** | **9,7** | **10,4** | **10,8** |
| **Бег 1.000 метров, мин** | **3,50** | **4,20** | **4,50** | **4,20** | **4,50** | **5,15** |
| **Бег 2.000 метров, мин** | **9,00** | **9,45** | **10,30** | **10,50** | **12,30** | **13,20** |
| **Бег на лыжах 3 км, мин** | **16,00** | **17,00** | **18,00** | **19,30** | **20,30** | **22,30** |
| **Бег на лыжах 5 км, мин** | **без учета времени** | | |  | | |
| **Прыжки в длину с места, см** | **190** | **180** | **165** | **175** | **165** | **156** |
| **Подтягивание на перекладине** | **10** | **8** | **5** |  | | |
| **Отжимания в упоре лежа** | **25** | **20** | **15** | **19** | **13** | **9** |
| **Наклон вперед из положения сидя** | **12** | **8** | **5** | **18** | **15** | **10** |
| **Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз** | **48** | **43** | **38** | **38** | **33** | **25** |
| **Прыжки на скакалке, за 25 секунд** | **56** | **54** | **52** | **62** | **60** | **58** |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Школа № 125 городского округа город Уфа Республики Башкортостан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО протокол № \_\_ от«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_А.И.Карелина | Согласовано  Ответственная по УВР  \_\_\_\_\_\_Л.А.Сиргажина  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г | Утверждаю  Директор МБОУ Школа №125  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М. Абдразаков  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г |

# 

Рабочая программа учителя

Сагидуллина Марата Тимерзяновича

высшей категории

по физической культуре

предмет

Рассмотрено на заседании

Класс 9 педагогического совета

протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г

2019-2020 учебный год

**1.Планируемые результаты обучения**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета « Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты ( регулятивные, познавательные, коммуникативные )**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результ

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты ос**воения предмета «Физическая культура» являются**:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению [нормативов](consultantplus://offline/ref=C947EF7F74D9E18479876C105BE4288901D9EFDF2FFF6E2E86337A2F19AFB496A35A979D0D815660r4cDH) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

***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;

- 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 сп

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,  
состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**2.Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.***Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.  
***Базовые понятия физической культуры.***Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.  
***Физическая культура человека.***Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.***Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз( подвижных перемен ).  
Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форместопы.  
Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики (10 ч).***

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшисьи согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.  
Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);*прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*Ритмическая гимнастика *(девочки):*простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).  
Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):*ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Упражнения общей физической подготовки.

***Легкая атлетика 16 часов.***

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

***Спортивные игры)***

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди **с**места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Передачи мяча над собой и через сетку.Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.Упражнения общей физической подготовки.

***Лыжная подготовка (14ч)***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 к

Календарно -тематическое планирование   
 1 четверть.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Урок | Тема урока | Кол.  урок | План. дата проведения | Фактическая дата проведения |
|  |  |  |  |  |
| Глава I. **Основы знаний** 1 час | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 |  |  |
| Глава II. **Легкая атлетика**  10 часов | | | | |
| 2 | Совершенствование: Техника низкого старта и стартового разгона. | 1 |  |  |
| 3 | Техника линейной эстафеты до 60 м . | 1 |  |  |
| 4 | Совершенствование :Техника низкого старта и стартового разгона. | 1 |  |  |
| 5 | Закрепление :Техника низкого старта и стартовый разгона. | 1 |  |  |
| 6 | Учет: Техника низкого старта и стартового разгона. | 1 |  |  |
| 7 | Учет: Техника бега на 60 м. | 1 |  |  |
| 8 | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 9 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 10 | Учет: Техника прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 11 | **Баскетбол**-**6час**. Обучение: Техника ведения правой и левой рукой. | 1 |  |  |
| 12 | Закрепление :Техника ведения мяча правой левой рукой. | 1 |  |  |
| 13 | Совершенствовать технику передач в движение к кольцу. | 1 |  |  |
| 14 | Учет :Техника ведение мяча правой левой рукой. | 1 |  |  |
| 15 | Закрепление: Техника передач в движение к кольцу. | 1 |  |  |
| 16 | Учет :Техника передач в движение к кольцу. | 1 |  |  |

IIЧетверть

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урок | Тема урока | Кол.  урок | Планируемая дата проведения | Фактическая дата проведения |
| ГлаваI. **Основы знаний** 1 час | | | | |
| 17 | Инструктаж по ТБ .Комплекс упражнений в парах. Осанка как показатель физического развития. Основные факторы ,влияющие на форму осанки. | 1 |  |  |
| ГлаваII. **Гимнастика** - 16 часов | | | | |
| 18 | ОРУ с гимнастической скакалкой. | 1 |  |  |
| 19 | Учет: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  |  |
| 20 | Совершенствование техники: Равновесие ,выпад вперед, кувырок вперед. | 1 |  |  |
| 21 | Техника соединений из 3-4 акробатических элементов. Учет: Прыжки со скакалкой за 1 | 1 |  |  |
| 22 | Совершенствование техники : «Мост»из положение стоя ,встать. | 1 |  |  |
| 23 | Закрепление техники:«Мост» из положение стоя встать. | 1 |  |  |
| 24 | Учет: Техника выполнения « Мост» из положение стоя встать. | 1 |  |  |
| 25 | Совершенствовать технику :Подъем с переворотом силой. Вис согнувшись . | 1 |  |  |
| 26 | Закрепление техники подъем с переворотом силой. | 1 |  |  |
| 27 | Учет: Техника подъема с переворотом силой. | 1 |  |  |
| 28 | Учет: Подтягивание на перекладине в висе. | 1 |  |  |
| 29 | Обучение перестроению из колонны по 1 в 2.3.4. | 1 |  |  |
| 30 | Совершенствование :ОРУ с гантелями и с мячами. Учет :Поднимание туловища лежа на спине. | 1 |  |  |
| 31 | Совершенствование техника лазания по канату в два приема. | 1 |  |  |
| 32 | Закрепление техника лазания по канату в два приема. | 1 |  |  |
| 33 | Учет: Техника лазание по канату в 2 приема | 1 |  |  |

IIIЧетверть

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Урока | Тема урока | Кол.час | Планируемая дата проведе-я | | Фактическая дата провед-я. | |
| Глава I. **Основы знаний 1 час** | | | | | |
| 34 | Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Режим дня и его основное содержание. | 1 |  | |  | |
| Глава II. **Лыжная подготовка -** **13часов** | | | | | |
| 35 | Совершенствование: одновременный одношажный ход. Повороты переступанием и махом. | 1 |  |  | |
| 36 | Учет: Техника одновременно-одношажного хода. | 1 |  |  | |
| 37 | Совершенствование: Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  | |
| 38 | Совершенствовать: Техника попеременно-двухшажного хода.. | 1 |  |  | |
| 39 | Учет: Техника попеременно-двухшажного хода. Спуски с горы в низкой стойке. | 1 |  |  | |
| 40 | Совершенствование: одновременно-двухшажного хода. | 1 |  |  | |
| 41 | Прохождение дистанции до 2км на скорость. | 1 |  |  | |
| 42 | Закрепление :Одновременный двухшажный ход. | 1 |  |  | |
| 43 | Учет: Техника одновременно-двухшажного хода. | 1 |  |  | |
| 44 | Совершенствовать: Одновременный двухшажный ход. | 1 |  |  | |
| 45 | Закрепление: Техника одновременно- двухшажного хода.. | 1 |  |  | |
| 46 | Учет: Техника одновременно-одношажного хода. | 1 |  |  | |
| 47 | Лыжные гонки на 3 км (ю). 2км(д). | 1 |  |  | |
| 48 | Профилактика травматизма во время игры в баскетбол. Совершенствовать броски мяча после отскока от щита. | 1 |  |  | |
| 49 | Учет :Броски мяча после отскока от щита. | 1 |  |  | |
| 50 | Совершенствовать технику ведения мяча с изменением направления и скорости. | 1 |  |  | |
| 51 | Закрепить технику ведения мяча с изменением направления и скорости. | 1 |  |  | |

4 четверть.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Глава II. **Легкая атлетика** 6 часов. | | | | | |
| 52 | **Глава 1.Основа знаний-1 ч.** :Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Правила закаливания организма способами обтирания и обливания ,душ. | 1 |  |  |
| 53 | **Глава 2.Легкая атлетика – 6** **часов.** Совершенствование: прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов .Равномерный бег до 1000 м. | 1 |  |  |
| 54 | Учет : Бег на 30-60 м с высокого старта. Равномерный бег до 1500 м. | 1 |  |  |
| 55 | Учет: Прыжки в высоту с разбега с 5-7 шагов. Равномерный бег 1500 м. | 1 |  |  |
| 56 | Совершенствовать технику метания мяча на дальность с разбега 9-11 шагов. | 1 |  |  |
| 57 | Учет :Метание мяча на дальность с разбега с 9-11 шагов .Равномерный бег до 2000 м. | 1 |  |  |
| 58 | Совершенствование техники метания мяча в цель с 8 м. | 1 |  |  |
| 59 | Учет: Техники броска по кольцу после ведения. Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |  |
| 60 | Совершенствование техники ведения правой лев ой рукой. | 1 |  |  |
| 61 | Совершенствование: Бросок по кольцу в прыжке. | 1 |  |  |
| 62 | Закрепление: Бросок по кольцу в прыжке. | 1 |  |  |
| 63 | Учет: Техника броска по кольцу в прыжке. | 1 |  |  |
| 64 | **Туризм** : Прохождение полосы препятствий. | 1 |  |  |
| 65 | Закрепление: прыжки в длину с разбега Учет : Метание мяча на дальность с разбега .(150 гр). | 1 |  |  |
| 66 | Учет: Прыжки в длину с разбега .Равномерный бег до 2 км. |  |  |  |
| 67 | Учет : Бег на 2000 м. | 1 |  |  |
| 68 | Учет :Подтягивание в висе. Равномерный бег до 2000м. |  |  |  |

**Контрольно-измерительные материалы по физической культуре**

**Для 9 класса**

**2019-2020учебный год**

## НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение | единица измерения | мальчики оценка "5" | мальчики оценка "4" | мальчики оценка "3" | девочки оценка "5" | девочки оценка "4" | девочки оценка "3" |
| Челночный бег 4\*9м | секунд | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| Бег 30 метров | секунд | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| Бег 60 метров | секунд | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| Бег 2000 метров | мин:сек | 8:20 | 9:20 | 9:45 | 10:00 | 11:20 | 12:05 |
| Прыжки в длину с места | см | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 11 | 9 | 6 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения сидя | см | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| Бег на лыжах 1 км | мин:сек | 4:30 | 4:50 | 5:20 | 5:45 | 6:15 | 7:00 |
| Бег на лыжах 2 км | мин:сек | 10:20 | 10:40 | 11:10 | 12:00 | 12:45 | 13:30 |
| Бег на лыжах 3 км | мин:сек | 15:30 | 16:00 | 17:00 | 19:00 | 20:00 | 21:30 |
| Бег на лыжах 5 км | мин:сек | без учета времени | без учета времени | без учета времени | - | - | - |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | кол-во раз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Школа № 125 городского округа город Уфа Республики Башкортостан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО протокол № \_\_ от«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_А.И.Карелина | Согласовано  Ответственная по УВР  \_\_\_\_\_\_Л.А.Сиргажина  «\_\_\_» \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. | Утверждаю  Директор МБОУ Школа №125  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М. Абдразаков  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г |

Рабочая программа учителя

Сагидуллина Марата Тимерзяновича

высшей категории

по внеурочной деятельности «Уроки здоровья»

Рассмотрено на заседании

Класс 7 педагогического совета

протокол №\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г

2019-2020 учебный год

**Волейбол -**один из самых популярных видов спорта среди учащихся старших классов. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич (М: Просвещение, 2005г.).

**Цель занятий –**приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

**Задачи:**

***образовательные:***

1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу; 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

***оздоровительные:***

1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;

2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;

3 - развитие основных физических качеств;

4 - укрепление здоровья;

5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

***воспитательные:***воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

**Формы и режим занятий.**

**Формы обучения**: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность занятия | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 1 час | 2 раза в неделю | 2 часа | 68 часов |

**Требования к учащимся.**

**Учащиеся должны знать:**

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

**Учащиеся должны уметь:**

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите (индивидуальные, групповые и командные);
3. Судить соревнования по волейболу.

***Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка** | | | | | | | | |
| **мальчики** | | | |  | **девочки** | | | |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** | **высокий** |  | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |
| **I. Передача**  **мяча** | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 11  12  13  14 | 4  7  9  12 | 3  5  6  9 | 2  3  4  5 | 1  1  2  3 | 4  6  7  9 |  | 3  4  5  7 | 2  3  3  4 | 1  1  2  3 |
| 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 11  12 | 3  5 | 2  4 | 1  2 | 0  1 | 3  4 | | 2  3 | 1  2 | 0  1 |
| 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 11  12 | 4  6 | 3  5 | 2  3 | 1  2 | 4  5 | | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 13  14  15  16  17 | 4  6  6  6  7 | 3  5  5  5  5 | 2  3  3  3  3 | 1  2  2  2  2 | 3  5  5  5  6 | | 2  4  4  4  5 | 1  2  3  3  3 | 0  1  2  2  2 |
| 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 13  14 | 5  6 | 4  5 | 3  3 | 2  2 | 4  5 | | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 15  16  17 | 4  4  5 | 3  3  4 | 2  2  2 | 1  1  1 | 3  4  4 | | 2  3  3 | 1  2  2 | 0  1  1 |
| 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 15  16  17 | 5  5  7 | 4  4  5 | 3  3  4 | 2  2  2 | 4  4  5 | | 3  3  4 | 2  2  3 | 1  1  2 |
| **II. Подача мяча** | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 11  12 | 7  8 | 4  6 | 3  4 | 1  2 | 6  7 | | 4  5 | 3  3 | 1  2 |
| 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 11  12 | 4  6 | 3  4 | 2  3 | 1  2 | 4  5 | | 3  4 | 1  2 | 0  1 |
| 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13  14 | 8  9 | 5  7 | 3  5 | 2  3 | 6  7 | | 4  5 | 3  4 | 2  2 |
| 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 13  14 | 5  6 | 4  5 | 2  3 | 1  2 | 4  5 | | 3  4 | 2  2 | 1  1 |
| 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 15  16  17 | 6  7  8 | 5  5  6 | 3  4  4 | 2  3  3 | 5  5  6 | | 4  4  4 | 2  3  3 | 1  2  2 |
| 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 15  16  17 | 5  7  8 | 4  6  7 | 2  4  5 | 1  2  3 | 4  5  6 | | 3  3  5 | 2  2  3 | 1  1  2 |

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

**Программный материал**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная**  **направленность** | **1-ый год обучения** | **2-ой год обучения** |
| Основы знаний | Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении. | |
| Освоение техникой передвижений | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) | |
| Освоение техники приемов и передач мяча | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. | Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. |
| Освоение техники подачи мяча и приема подач. | Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. | Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.  Верхняя прямая подача в прыжке.  Прием подачи в зону 3. |
| Освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. | Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.  Прямой нападающий удар при встречных передачах. |
| Овладение техникой защитных действий | Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. | |
| Овладение тактикой игры в нападении. | Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. | Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков. |
| Овладение тактикой игры в защите | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». | |
| Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. | Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. | |
| Овладение организаторскими способностями | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. | |

**Календарно - тематическое планирование внеурочной деятельности по спортивному направлению «Волейбол»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п.п.** | **Тема**  **занятий** | **Кол – во**  **часов** | **Элементы содержания.** | Дата проведения  По плану | Дата проведение  По факту |
| **1.** | Техника перемещений. | 2 ч. | Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |  |  |
| **2.** | Прием. Передача Подача мяча. | 2 ч. | Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 2 ч. | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 2 ч. | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 3 ч | Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 3 ч. | Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол |  |  |
| 3 ч. | Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 3 ч. | Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 3 ч. | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи**.**Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 3 ч. | Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 4 ч. | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол. |  |  |
| 2 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  |
| 2 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  |
| 4 ч. | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол |  |  |
| **3.** | Нападающий удар. Блокирование**.** | 4 ч. | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  |
| 4 ч. | Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  |
| 4 ч**.** | Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  |
| 4. | Тактика игры в нападении**.** | 4 ч. | Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам .Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  |
| 3 ч | Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями. |  |  |
| 5 ч. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |  |
| 5 ч. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |  |
| 5. | Тактика игры в защите | 5 ч. | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |  |
|  | **Итого** | **35ч.** |  |  |  |