Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана

«Средняя общеобразовательная школа № 12»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МО  протокол от . .20   . № 1 |  | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУ «СОШ № 12»  от . .20   . № \_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  по предмету «Физическая культура»  для параллели 6А,Б классов |

Составитель: Юкова А.В.

Абакан 2016-2017

Планируемые результаты.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её 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;

- 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 учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;

- 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);

- выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений.

Ученик 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;

- вести дневник по физкультурной деятельности, вклю­чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности.

Основное содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы программы | содержание |  |
| Легкая атлетика,  кроссовая подготовка. | 1)Спринтерский бег, эстафетный бег, низкий старт.  2)Метание м. мяча на дальность с3-4 бросковых шагов.  3)Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  4)Бег на средние дистанции.  5)Метание м.мяча в горизонтальную цель.  6)Прыжок в высоту способом «перешагивание».  7)Длительный бег  8)Переменный бег  9)Кроссовая подготовка  10)Развитие силовой выносливости  11)Развитие скоростной выносливости  12)Гладкий бег  13)Спринтерский бег  14)Высокий старт  15)Финальное усилие, эстафеты |  |
| Баскетбол- 21ч. | 1)Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.  2)Стойки и передвижения, повороты, остановки.  3)Ловля и передача мяча.  4)Ведение мяча.  5)Бросок мяча в кольцо.  6)Тактика игры.  7)Учебная игра |  |
| Гимнастика- 15ч. | 1)Инструктаж по технике безопасности.  2) Основы знаний.  3)Акробатические упражнения.  4) упражнения на развитие гибкости.  5)Упражнения в висе и упорах.  6)Развитие силовых способностей.  7)Развитие координационных способностей.  8) Развитие скоростно-силовых способностей.  9)Упражнения на развитие равновесия. |  |
| Волейбол- 15ч. | 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. 2. Стойки и передвижения, повороты, остановки. 3. Прием и передача мяча 4. Подача Мяча 5. Нападающий удар 6. Развитие координационных способностей 7. Тактика игры | 1ч  1ч  3ч  3ч  3ч  2ч  3ч  4ч |

Календарно тематическое планирование

По предмету физическая культура параллель 6 А,Б классов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата проведения | | Тема урока | Количество  часов | примечание |
| план | Факт |
| 1 | 3.09 |  | Организационно-методические указания. Ин­структаж по охране труда. Раз­витие ско­ростных качеств. Специ­альные беговые упражне­ния | 1 |
| 2 | 5.09 |  | Развитие ско­ростных способ­ностей. Эстафет­ный бег. Старты из различ­ных поло­жений | 1 |  |
| 3  4  5  6 | 6.09  10.09  12.09  13.09 |  | Развитие ско­ростных способно­стей. Спе­циальные беговые упраж­нения. Сприн­терский бег, эста­фетный бег  Развитие ско­ростных способ­ностей. Тестиро­вание бега на 30 м  Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции  Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции. Метание малого мяча | 1  1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | 17.09 |  | Развитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции | 1 |  |
| 8 | 19.09 |  | Развитие силовых качеств. Упражне­ния в па­рах | 1 |
| 9 | 20.09 |  | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места | 1 |  |
| 10 | 24.09 |  | Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в верти­кальную цель | 1 |
| 11  12 | 26. 09  27.09 |  | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике | 2 |
| 13 | 01.10 |  | Техника безопас­ности на уроках гимна­стики. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |
| 14  15 | 03.10  04.10 |  | Акроба­тические упраж­нения. Развитие гибкости, координа­ционных способ­ностей. Кувырок вперед | 2 |
| 16 | 08.10 |  | Акроба­тические упраж­нения. Развитие гибкости | 1 |
| 17 | 10.10 |  | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Висы | 1 |
| 18 | 11.10 |  | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых  качеств. Гимна­стическая полоса препят­ствий. Висы | 1 |
| 19  20 | 15.10  17.10 |  | Висы. Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств | 2 |
| 21  22 | 18.10  22.10 |  | Опорный прыжок. Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств | 2 |
| 23 | 24.10 |  | Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств. Упраж­нения на бревне. Опорный прыжок | 1 |  |
| 24 | 25.10 |  | Опорный прыжок. Строевые упраж­нения. Развитие координации, силовых качеств | 1 |  |
| 25  26  27 | 29.10  07.11.16  08.11.16 |  | Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП | 3 |
| 28 | 12.11.16 |  | Стойки и пере­движения игрока | 1 |
| 29 | 14.11.16 |  | Стойки и пере­движения игрока, повороты и оста­новки. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  |
| 30 | 15.11.16 |  | Баскетбол .Стойки и пере­движения игрока, повороты и оста­новки. Основные правила игры. Развитие координа­ционных способно­стей | 1 |  |
| 31 | 19.11.16 |  | Баскетбол. Лов­ля и пере­дача мяча. Развитие координа­ционных  Способностей. | 1 |
| 32  33 | 21.11.16  26.11.16 |  | Ловля и передача мяча Развитие координационных способностей | 2 |
| 34  35  36 | 28.11.16  29.11.16  03.12.16 |  | Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | 3 |  |
| 37  38  39 | 05.12.16  06.12.16  10.12.16 |  | Бросок мяча. Развитие координа­ционных качеств | 3 |  |
| 40  41  42 | 12.12.16  13.12.16  17.12.16 |  | Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств | 3 |
| 43  44 | 19.12.16  20.12.16 |  | Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств | 2 |
| 45  46 | 24.12.16  26.12.16 |  | Игровые задания. Развитие физических качеств | 2 |
| 47  48 | 27.12.16  31.12.16 |  | Игровые задания | 2 |
| 49  50 | 14.01.17  16.01.17 |  | Стойки и передвижения, остановка | 2 |
| 51  52  53 | 17.01.17  21.01.17  23.01.17 |  | Скольжение.  (НРК) | 3 |
| 54  55  56  57 | 24.01.17  28.01.17  30.01.17  31.01.17 |  | Скольжение. | 4 |
| 58  59 | 04.02.17  6.02.17 |  | Торможение.  (НРК) | 2 |
| 60  61 | 7.02.17  11.02.17 |  | Скольжение. | 2 |
| 62  63 | 13.02.17  14.02.17 |  | Торможение.  (НРК) | 2 |
| 64  65 | 18.02.17  20.02.17 |  | Скольжение, торможение, остановки. | 2 |
| 66  67  68 | 21.02.17  25.02.17  27.02.17 |  | Волейбол. Техника безопас­ности при проведе­нии заня­тий по во­лейболу. Стойки и пере­мещения игрока. Развитие координа­ционных способно­стей | 3 |
| 69 | 28.02.17 |  | Стойки и пере­мещения игрока, повороты и оста­новки. Упраж­нения в парах. Развитие координационных способностей |  |  |
| 70 | 4.03.17 |  | Прием и переда­ча мяча. Развитие координа­ционных способно­стей |  |
| 71  72  73 | 6.03.17  7.03.17  11.03.17 |  | Прием и переда­ча мяча. Развитие координа­ционных способностей | 3 |
| 74  75 | 13.03.17  14.03.17 |  | Нижняя подача мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | 2 |
| 76  77  78  79 | 18.03.17  20.03.17  21.03.17  03.04.17 |  | Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | 4 |
| 80  81  82  83 | 04.04.17  8.04.17  10.04.17  11.04.17 |  | Тактика игры. Раз­витие фи­зических качеств | 4 |
| 84 | 15.04.17 |  | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | 1 |  |
| 85 | 17.04.17 |  | Эстафетный бег. Развитие выносливости | 1 |
| 86  87 | 18.04.17  22.04.17 |  | Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости | 2 |
| 88 | 22.04.17 |  | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м | 1 |
| 89  90 | 24.04.17  25.04.17 |  | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча | 2 |
| 91 | 29.04.17 |  | Бег на короткие дистанции. Бег на ЗОм. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | 1 |
| 92  93 | 02.05.17  06.05.17 |  | Эстафетный бег.  Метание  малого  мяча. | 2 |
| 94  95 | 08.05.17  13.05.17 |  | Развитие скоростно-силовых  качеств.  Эстафетный бег. Метание малого мяча. | 2 |
| 96  97 | 15.05.17  16.05.17 |  | Развитие скоростно-силовых  качеств | 2 |
| 98  99 | 20.05.17  22.05.17 |  | Сдача зачетов по физической подготовке | 2 |
| 100  101  102 | 23.05.17  27.05.17  29.05.17 |  | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных  качеств | 3 |