Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана

«Средняя общеобразовательная школа № 12»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании МОпротокол от . .20   . № 1 |  | УТВЕРЖДЕНОприказом директораМБОУ «СОШ № 12»от . .20   . № \_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| РАБОЧАЯ ПРОГРАММАпо 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 бег8)Переменный бег9)Кроссовая подготовка10)Развитие силовой выносливости11)Развитие скоростной выносливости 12)Гладкий бег13)Спринтерский бег14)Высокий старт15)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
 | 1ч1ч3ч3ч3ч2ч3ч4ч |

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 |  |
| 3456 | 6.0910.0912.0913.09 |  | Развитие ско­ростных способно­стей. Спе­циальные беговые упраж­нения. Сприн­терский бег, эста­фетный бегРазвитие ско­ростных способ­ностей. Тестиро­вание бега на 30 мРазвитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станцииРазвитие выносли­вости. Бег на сред­ние ди­станции. Метание малого мяча | 11 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 1112 | 26. 0927.09 |  | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике | 2 |
|  13 | 01.10 |  | Техника безопас­ности на уроках гимна­стики. Развитие координа­ционных способно­стей |  1 |
| 1415 | 03.1004.10 |  | 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, силовыхкачеств. Гимна­стическая полоса препят­ствий. Висы | 1 |
| 1920 | 15.1017.10 |  | Висы. Строевые упраж­нения. Развитие коорди­нации, силовых качеств | 2 |
| 2122 | 18.1022.10 |  | 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 |  |
| 252627 | 29.1007.11.1608.11.16 |  | 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 координа­ционныхСпособностей. | 1 |
| 3233 | 21.11.1626.11.16 |  | Ловля и передача мяча Развитие координационных способностей | 2 |
| 343536 | 28.11.1629.11.1603.12.16 |  |  Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | 3 |  |
| 373839 | 05.12.1606.12.1610.12.16 |  |  Бросок мяча. Развитие координа­ционных качеств | 3 |  |
| 404142 | 12.12.1613.12.1617.12.16 |  | Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств | 3 |
| 4344 | 19.12.1620.12.16 |  | Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств | 2 |
| 4546 | 24.12.1626.12.16 |  | Игровые задания. Развитие физических качеств | 2 |
| 4748 | 27.12.1631.12.16 |  | Игровые задания | 2 |
| 4950 | 14.01.1716.01.17 |  | Стойки и передвижения, остановка | 2 |
| 515253 | 17.01.1721.01.1723.01.17 |  | Скольжение.(НРК) | 3 |
| 54555657 | 24.01.1728.01.1730.01.1731.01.17 |  | Скольжение. | 4 |
| 5859 | 04.02.176.02.17 |  | Торможение.(НРК) | 2 |
| 6061 | 7.02.1711.02.17 |  | Скольжение. | 2 |
| 6263 | 13.02.1714.02.17 |  | Торможение.(НРК) | 2 |
| 6465 | 18.02.1720.02.17 |  | Скольжение, торможение, остановки. | 2 |
| 666768 | 21.02.1725.02.1727.02.17 |  | 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 |  |
| 717273 | 6.03.177.03.1711.03.17 |  | Прием и переда­ча мяча. Развитие координа­ционных способностей | 3 |
| 7475 | 13.03.1714.03.17 |  | Нижняя подача мяча. Развитие координа­ционных способно­стей | 2 |
| 76777879 | 18.03.1720.03.1721.03.1703.04.17 |  | Основные приемы игры. Развитие координа­ционных способно­стей | 4 |
| 80818283 | 04.04.178.04.1710.04.1711.04.17 |  | 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 |
| 8687 | 18.04.1722.04.17 |  | Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости | 2 |
| 88 | 22.04.17 |  | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м | 1 |
| 8990 | 24.04.1725.04.17 |  | 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 |
| 9293 | 02.05.1706.05.17 |  | Эстафетный бег.Метаниемалогомяча. | 2 |
| 9495 | 08.05.1713.05.17 |  | Развитие скоростно-силовыхкачеств.Эстафетный бег. Метание малого мяча. | 2 |
| 9697 | 15.05.1716.05.17 |  | Развитие скоростно-силовыхкачеств | 2 |
| 9899 | 20.05.1722.05.17 |  | Сдача зачетов по физической подготовке | 2 |
| 100101102 | 23.05.1727.05.1729.05.17 |  | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств | 3 |