Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана

«Средняя общеобразовательная школа № 12»

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

|  |
| --- |
| РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  по предмету «Физическая культура»  для параллели 5 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 | часы |
| Легкая атлетика,  кроссовая подготовка. | Легкая атлетика.  1)Спринтерский бег: низкий,высокий старт, гладкий бег  2)Эстафетный бег:стартовый разгон, финальное усилие бег по дистанции, эстафеты,  3)Развитие скоростной,силовой выносливости,  Бег 30м,60м  4)Метание м. мяча на дальность с3-4 бросковых шагов,в горизонтальную цель.  5)Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  Кроссовая подготовка  1)Бег на средние дистанции.  2)Длительный бег  2)Переменный бег | 31  17 |
| 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 | 1  2  3  7  7  3  1 |
| Гимнастика- 15ч. | 1)Инструктаж по технике безопасности  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. | 1  3  2  2  2  2  1  2 |
| Волейбол- 15ч. | 1)Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. . Основы знаний.  2)Стойки и передвижения, повороты, остановки.  3)Прием и передача мяча  4)Подача Мяча  5)Нападающий удар  6)Развитие координационных способностей  7)Тактика игры | 1  2  4  3  2  1  2 |

**Календарно тематическое планирование**

**По предмету физическая культура 5 Д класса- 3часа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения** | | **Тема урока** | **Количество**  **часов** | **примечание** |
| По плану | По факту |
| **I четвертьЛегкая атлетика 25** | | | | | |
| 1 | 5.09 |  | **Основы знаний.Инструктаж по охране труда.** Первичный инструктаж на рабочем месте по охране труда по л/атлетике. | 1 |  |
| **Спринтерский бег 9(ч.)** | | | | | |
| 2 | 6.09 |  | Эстафетный бег.Стартовый разгон | 1 |  |
| 3 | 7.09 |  | Эстафетный бег по дистанции | 1 |  |
| 4 | 12.09 |  | Эстафетный бег финальное усилие | 1 |  |
| 5 | 13.09 |  | Развитие скоростных способностей. | 1 |  |
| 6 | 14.09 |  | Техника низкого старта.Бег 30м | 1 |  |
| 7 | 19.09 |  | Техника высого старта.Бег 60м | 1 |  |
| 8 | 20.09 |  | Развитие скоростных способностей.Бег со старта 3-4х40-60м. | 1 |  |
| 9 | 21.09 |  | Повторный бег | 1 |  |
| 10 | 26.09 |  | Бег 500м.- на результат | 1 |  |
| **Метание (3ч.)** | | | | | |
| 11 | 27.09 |  | Развитие скоростно-силовых способностей  Метания мяча. | 1 |  |
| 12 | 28.09 |  | Развитие скоростно-силовых способностей  Метание мяча на дальность. | 1 |  |
| 13 | 3.10 |  | Развитие скоростно-силовых способностей  Метание мяча на дальность - на результат. | 1 |  |
| **Прыжки(3ч.)** | | | | | |
| 14 | 4.10 |  | Развитие скоростно-силовых способностей  Прыжок в длину с разбега | 1 |  |
| 15 | 5.10 |  | Развитие скоростно-силовых способностей  Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |
| 16 | 10.10 |  | Развитие скоростно-силовых способностей  Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 |  |
| **Кроссовая подготовка (8ч.)** | | | | | |
| 17 | 11.10 |  | Переменный бег до 10мин. | 1 |  |
| 18 | 12.10 |  | Переменный бег до 10мин. | 1 |  |
| 19 | 17.10 |  | Тестирование бега на 1000 м на результат | 1 |  |
| 20 | 18.10 |  | Преодоление полосы препятствий | 1 |  |
| 21 | 19.10 |  | Бег на 1500 м на результат |  |  |
| 22 | 24.10 |  | Переменный бег до15минут. | 1 |  |
| 23 | 25.10 |  | Переменный бег 15 минут. | 1 |  |
| 24 | 26.10 |  | Переменный бег до 20мин | 1 |  |
| 25 | 31.10 |  | Бег 20мин | 1 |  |
| **II четверть.Баскетбол** | | | | | |
| 26 | 7.11 |  | Инструктаж по баскетболу. | 1 |  |
| 27 | 8.11 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  |
| 28 | 9.11 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  |
| 29 | 14.11 |  | Ловля и передача мяча. | 1 |  |
| 30 | 15.11 |  | Ловля и передача мяча. | 1 |  |
| 31 | 16.11 |  | Ловля и передача мяча. | 1 |  |
| 32 | 21.11 |  | Ведение мяча | 1 |  |
| 33 | 22.11 |  | Ведение мяча. | 1 |  |
| 34 | 23.11 |  | Ведение мяча. | 1 |  |
| 35 | 28.11 |  | Ведение мяча с изменением направления | 1 |  |
| 36 | 29.11 |  | Ведение мяча с изменением направления | 1 |  |
| 37 | 30.11 |  | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 1 |  |
| 38 | 5.12 |  | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 1 |  |
| 39 | 6.12 |  | Бросок мяча от груди двумя руками. | 1 |  |
| 40 | 7.12 |  | Бросок мяча от груди двумя руками. | 1 |  |
| 41 | 12.12 |  | Бросок мяча от груди двумя руками. | 1 |  |
| 42 | 13.12 |  | Сочетание приёмов:(ведение-останвка-бросок). | 1 |  |
| 43 | 14.12 |  | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). | 1 |  |
| 44 | 19.12 |  | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |
| 45 | 20.12 |  | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |
| 46 | 21.12 |  | Тактика игры в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |  |
| 47 | 26.12 |  | Тактика игры в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |  |
| 48 | 27.12 |  | Тактика игры в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |  |
| 49 | 28.12 |  | Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам 5х5чел. | 1 |  |
| **III четверть.Гинастика 15ч.** | | | | | |
| 50 | 12.01 |  | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |
| 51 | 16.01 |  | Акробатические упражнения. | 1 |  |
| 52 | 17.01 |  | Акробатические упражнения. | 1 |  |
| 53 | 18.01 |  | Акробатические упражнения. | 1 |  |
| 54 | 23.01 |  | Развитие силовых способностей. | 1 |  |
| 55 | 24.01 |  | Развитие силовых способностей. | 1 |  |
| 56 | 25.01 |  | Упражнения в висе и упорах. | 1 |  |
| 57 | 30.01 |  | Упражнения в висе и упорах. | 1 |  |
| 58 | 31.01 |  | Упражнения на развитие гибкости. | 1 |  |
| 59 | 1.02 |  | Упражнения на развитие гибкости. | 1 |  |
| 60 | 6.02 |  | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |
| 61 | 7.02 |  | Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 62 | 13.02 |  | Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 63 | 14.02 |  | Упражнения на развитие равновесия. | 1 |  |
| 64 | 15.02 |  | Упражнения на развитие равновесия. | 1 |  |
| **IIIчетверть.Волейбол15ч** | | | | | |
| 65 | 20.02 |  | Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом.Основы знаний | 1 |  |
| 66 | 21.02 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  |
| 67 | 22.02 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  |
| 68 | 27.02 |  | Прием и передача мяча | 1 |  |
| 69 | 28.02 |  | Прием и передача мяча | 1 |  |
| 70 | 1.03 |  | Прием и передача мяча | 1 |  |
| 71 | 6.03 |  | Прием и передача мяча | 1 |  |
| 72 | 7.03 |  | Подача Мяча | 1 |  |
| 73 | 13.03 |  | Подача Мяча | 1 |  |
| 74 | 14.03 |  | Подача Мяча | 1 |  |
| 75 | 15.03 |  | Нападающий удар | 1 |  |
| 76 | 20.03 |  | Нападающий удар | 1 |  |
| 77 | 21.03 |  | Развитие координационных способностей | 1 |  |
| 78 | 22.03 |  | Тактика игры | 1 |  |
| 79 | 3.04 |  | Тактика игры | 1 |  |
| **IVчетверть.Кроссовая подготовка 9(ч.)** | | | | | | 4.04 |
| 80 | 4.04 |  | Основы знаний.Инструктаж по охране труда по л/атлетике | 1 |  |
| 81 | 5.04 |  | Переменный бег до 10мин. | 1 |  |
| 82 | 10.04 |  | Переменный бег до 10мин. | 1 |  |
| 83 | 11.04 |  | Тестирование бега на 1000 м на результат | 1 |  |
| 84 | 12.04 |  | Преодоление полосы препятствий |  |  |
| 85 | 17.04 |  | Бег на 1500 м на результат | 1 |  |
| 86 | 18.04 |  | Переменный бег до15минут. | 1 |  |
| 87 | 19.04 |  | Переменный бег 15 минут. | 1 |  |
| 88 | 24.04 |  | Переменный бег до 20мин | 1 |  |
| **Лёгкая атлетика.Спринтерский бег 9(ч.)** | | | | | | 25.04 |
| 89 | 25.04 |  | Эстафетный бег.Стартовый разгон | 1 |  |
| 90 | 26.05 |  | Эстафетный бег по дистанции | 1 |  |
| 91 | 2.05 |  | Эстафетный бег финальное усилие | 1 |  |
| 92 | 3.05 |  | Развитие скоростных способностей. Бег 30м. | 1 |  |
| 93 | 8.05 |  | Развитие скоростных способностей. Бег 60м | 1 |  |
| 94 | 10.05 |  | Развитие скоростных способностей.Бег со старта 3-4х40-60м. | 1 |  |
| 95 | 15.05 |  | Повторный бег | 1 |  |
| 96 | 16.05 |  | Повторный бег | 1 |  |
| 97 | 17.05 |  | Бег 500м.- на результат | 1 |  |
| **Метание 3(ч.)** | | | | | |
| 98 | 22.05 |  | Развитие скоростно-силовых способностей  Метания мяча. | 1 |  |
| 99 | 23.05 |  | Развитие скоростно-силовых способностей.Метание мяча на дальность. | 1 |  |
| 100 | 24.05 |  | Развитие скоростно-силовых способностей.Метание мяча на дальность - на результат. | 1 |  |
| **Прыжки3(ч.)** | | | | | |
| 101 | 29.05 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега | 1 |  |
| 102 | 30.05 |  | Развитие скоростно-силовых способностей.Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |
| 103 | 31.05 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |