

Филиал муниципального казенного общеобразовательного
учреждения средней общеобразовательной школы с.Суадаг в
с.Ногқау Алагирского района РСО – Алания

Рассмотрено:

На заседании МО
учителей физической
культуры


Протокол № __

« 10 » « 09 » 2016 год

Руководитель  Тогузов К.

Согласовано:


зам.директора по УВР

 З.А.Караева

« 10 » « 09 » 2016г.

Утверждаю:

директор школы

 З.Б.Козаев

« 10 » « 09 » 2016 год



Рабочая программа
на 2016 – 2017 учебный год

Название предмета – Физическая культура

Учитель - Малиев Руслан Георгиевич

Класс – 6

Количество часов в неделю по учебному плану – 3

Общее количество часов в соответствии с программой – 102

Основание для планирования: образовательный региональный стандарт

Учебники, по которым работают обучающиеся- «Программы физического воспитания учащихся 1- 11кл.» В.И.Лях, А.А.Зданевич

Ногқау

2016год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к тематическому планированию по физической культуре для учащихся 6 кл.

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, . – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями , предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления..

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных

ситуациях. . Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Задачи физического воспитания учащихся 6 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

атическое планирование уроков физкультуры в бкл – 1чт
Легкая атлетика, кроссовая подготовка – 27ч

а	Содержание.	Часы	Дата провед
	ИОТ на уроках л/атлетики. Низкий старт	1.	
	Стартовый разгон.	1.	
	Низкий старт, стартовый разгон.	1.	
	Зачет по низкому старту и стартовому разгону	1.	
	Бег на 30м (3раза) с низкого старта	1.	
	Повторный бег 40м (2-3)раза с низкого старта.	1.	
	Повторный бег 60м (2-3)раза	1.	
	Зачет по бегу на 60м	1.	
	Малый многоскок (пятерные, десятерные)	1.	
	Большой многоскок.	1.	
	Прыжки со скакалкой	1.	
	Прыжок в длину с 7-9шагов разбега .	1.	
	Прыжок в длину с 9-11шагов разбега .	1.	
	Зачет по прыжкам в длину	1.	
	Метание мяча в цель	1.	
	Метание мяча на дальность с 3 шагов	1.	
	Метание мяча на дальность с 5 шагов	1.	
	Национальная игра « Армэй хаст»	1.	
	Зачет по метанию мяча.	1.	
	Бег в парах.	1.	
	Бег с гандикапом	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 2х300/200м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 2х400/300м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 3х300/200м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 2х500/400м	1.	
	Кросс1500м	1.	
	Зачет по кроссовой подготовке на 1500м .	1.	

Тематическое планирование уроков физкультуры в 6 кл – 2ч Гимнастика, акробатика- 21.

а	Содержание.	Часы	Дата провед
	ИОТ на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад.	1.	
	Два кувырка вперед слитно. стойка на лопатках	1.	
	Кувырок вперед - «мост» из положения стоя с помощью	1.	
	Кувырок вперед - «мост» из положения стоя самостоят.	1.	
	Зачет по акробатике.	1.	
	Бревно: ходьба, приседания, махи, соскок прогнувшись.	1.	
	Бревно: ходьба, прыжки с поворотами , соскок	1.	
	Бревно: ходьба, приседания на одной ноге, соскок .	1.	
	Зачет по упражнениям в равновесии.	1.	
	Лазанье по канату в три приема.	1.	
	Лазанье по канату в два приема	1.	
	Лазанье по канату .	1.	
	Зачет по лазанью.	1.	
	Подтягивания	1.	
	Махом назад соскок	1.	
	Подъем переворотом в упор.	1.	
	Зачет по перекладине.	1.	
	Национальная игра «Кёрэдзийы сёрты гёпгёнынтёй хъаст»	1.	
	Прыжки со скакалкой.	1.	
	Опорный прыжок ноги врозь (высота 100-110м)	1.	
	Зачет по опорному прыжку.	1.	

Тематическое планирование уроков физкультуры в 6кл – 3ч

Баскетбол-24ч

Волейбол – 6ч.

а	Содержание.	Часы	Дата провед
	ИОТ на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста, перемещ	1.	
	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке	1.	
	Ведение мяча в движении по прямой и по кругу	1.	
	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1.	
	Комбинация из изученных приемов ведения	1.	
	Эстафеты с ведением мяча	1.	
	Зачет по ведению мяча	1.	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1.	
	Ловля и передача мяча одной рукой на месте	1.	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1.	
	Ловля и передача мяча одной рукой в движении	1.	
	Эстафеты с ловлей, передачей и ведением мяча	1.	
	Зачет по ловле и передаче мяча	1.	
	Броски одной рукой с места (макс. расст.до кольца 3,60м)	1.	
	Броски двумя руками с места (макс. расст.до кольца 3,60м	1.	
	Броски одной рукой после ведения	1.	
	Броски двумя руками после ведения	1.	
	Эстафеты ведением, передачей и бросками	1.	
	Зачет по броскам по кольцу	1.	
	Вырывание и выбивания мяча	1.	
	Остановка двумя шагами и прыжком	1.	
	Повороты с мячом	1.	
	Жонглирование	1.	
	Зачет по изученным элементам баскетбола	1.	
	Стойка и перемещения волейболиста	1.	
	Передача мяча сверху	1.	
	Прием мяча снизу	1.	
	Нижняя прямая подача	1.	
	Игра по упрощенным правилам волейбола	1.	
	Зачетная игра в волейбол	1.	

атическое планирование уроков физкультуры в бкл – 4чт
Легкая атлетика, кроссовая подготовка – 24ч

жа	Содержание.	Часы	Дата провед
	ИОТ на уроках л/атлетики. Низкий старт	1.	
	Стартовый разгон.	1.	
	Низкий старт, стартовый разгон.	1.	
	Зачет по низкому старту и стартовому разгону	1.	
	Бег на 30м (3раза) с низкого старта	1.	
	Повторный бег 40м (2-3)раза с низкого старта.	1.	
	Повторный бег 60м (2-3)раза	1.	
	Зачет по бегу на 60м	1.	
	Малый многоскок (пятерные, десятерные)	1.	
	Прыжок в длину с 7-9шагов разбега .	1.	
	Прыжок в длину с 9-11шагов разбега .	1.	
	Зачет по прыжкам в длину	1.	
	Метание мяча на дальность с 3 шагов	1.	
	Метание мяча на дальность с 5 шагов	1.	
	Национальная игра « Армёй хёст»	1.	
	Зачет по метанию мяча.	1.	
	Бег в парах.	1.	
	Бег с гандикапом	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 2х300/200м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 2х400/300м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 3х300/200м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 2х500/400м	1.	
	Кросс1500м	1.	
	Зачет по кроссовой подготовке на 1500м .	1.	

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по гимнастике: ИОТ – 017 – 2003

1. Общие требования охраны труда

- 1.1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр .
- 1.2. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- 1.3. В спортивном зале должна быть мед аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
- 2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя.
- 3.2. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При появлении во время занятий боли в руках, потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

ИОТ – 018 – 2003

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются учащиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщать учителю, который сообщает об этом администрации учреждения.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату).
- 2.4. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

**по охране труда при проведении занятий по спортивным играм
(футбол, волейбол, баскетбол, и др.) ИОТ – 021 – 2003**

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.3. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.4. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.