

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Многопрофильный лицей №186 - «Перспектива»

Приволжского района г. Казани

«Рассмотрено»

Руководитель МО

МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»

 /Р.Н. Сабирзянов/

Протокол №1 от

« 28 » 08 2025 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»

 /А.И. Хузягалиев/

« 28 » августа 2025 г.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ «Лицей №186 - «Перспектива»

 /А. Т. Замалдинов/

Приказ № 460

« 29 » 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8759182)

(календарно-тематического планирование)

по предмету «Физическая культура»

Валиуллова Алмаза Фанисовича,

учителя физической культуры,

первой квалификационной категории

для обучающихся 6 классов

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол №1

« 29 » 08 2025 г.

2025/2026 учебный год

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Класс: 6

Учитель: Валиуллов А.Ф.

Количество часов:

Всего 102 ч; в неделю 3 ч

Учебники: Матвеев А.П., Физическая культура. класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019. - 95 с.: ил. - (Перспектива).

Дополнительная литература: Рабочая программа по физической культуре. 6 класс/ Сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2015. -64 с.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Физическая культура в основной школе	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
3	Олимпийские игры древности	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
4	Бег на длинные дистанции	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
5	Бег на длинные дистанции	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru

6	Бег на короткие дистанции	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
7	Бег на короткие дистанции	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
8	Бег на короткие дистанции	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
9	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
13	Метание малого мяча на дальность	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru

14	Режим дня	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
15	Наблюдение за физическим развитием	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
16	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
18	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
19	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
20	Техника ловли мяча	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru

21	Техника ловли мяча	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
22	Техника передачи мяча	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
23	Техника передачи мяча	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
24	Ведение мяча стоя на месте	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
25	Ведение мяча стоя на месте	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
26	Технические действия с мячом	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
27	Ведение мяча в движении	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
28	Ведение мяча в движении	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru

29	Упражнения на развитие гибкости	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
30	Упражнения на развитие гибкости	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
31	Упражнения на развитие гибкости	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
32	Упражнения на развитие координации	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
33	Упражнения на развитие координации	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
34	Упражнения на формирование телосложения	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
35	Упражнения на формирование телосложения	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
36	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru

37	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
38	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
39	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
40	Опорные прыжки	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
41	Опорные прыжки	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
42	Опорные прыжки	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
43	Режим дня и его значение	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
44	Осанка как показатель физического развития	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru

45	Наблюдение за физическим развитием	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
46	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
47	Определение состояния организма	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
48	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
50	Правила и техника выполнения норматива	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
53	Правила и техника выполнения	1		1			https://workprogram.edsoo.ru

	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты						https://resh.edu.ru
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru

	скамье. Подвижные игры						
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
59	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
60	Повороты на лыжах способом переступания	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru

61	Повороты на лыжах способом переступания	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
62	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
63	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
64	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
65	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
66	Прямая нижняя подача мяча	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
67	Прямая нижняя подача мяча	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
68	Приём и передача мяча снизу	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru

69	Приём и передача мяча снизу	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
70	Приём и передача мяча сверху	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
71	Приём и передача мяча сверху	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
72	Технические действия с мячом	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
73	Технические действия с мячом	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
74	Технические действия с мячом	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
75	Технические действия с мячом	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
76	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru

77	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
78	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
79	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
80	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
81	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
82	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
83	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
84	Правила и техника выполнения норматива	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru

	комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты						
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru

	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения						
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
93	Правила и техника выполнения норматива	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru

	комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры						
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
97	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru

	испытаний (тестов) 3 ступени						
98	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
99	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
100	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с	1		1			https://workprogram.edsoo.ru https://resh.edu.ru

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени						
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1			https://workprogram.e-dsoo.ru https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102			

Лист

корректировки рабочей программы по предмету физическая культура:

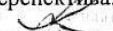
учителя Валиуллов Алмаз Фанисович

Класс	Название раздела темы	Дата проведения по плану	Причины корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью

21 (двадцать один) лист(а,ов)

Директор МБОУ «Лицей №186
«Перспектива»


А.Т.Замалдинов