

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Многопрофильный лицей №186 - «Перспектива»
Приволжского района г.Казани

«Рассмотрено»

Руководитель МО
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»

Ольга Николаевна Зинкина

Протокол № 01
от «27» 08 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»

А. Викторович Бикмуллин и.к.

«28» 08 2020 г.

«Утверждаю»

Директор
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»

А. Т. Замалдинов

Приказ № 11/п
«28» 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(календарно-тематическое планирование)
по физической культуре

учителя физического воспитания
6. класс
(базовый уровень обучения)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
«28» 08 2020 г.

2020/2021 учебный год

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Класс: 6

Учитель:

Количество часов:

Всего 70 ч; в неделю 2 ч

Учебники: Матвеев А.П., Физическая культура. 6 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2019.- 95 с.: ил. - (Перспектива).

Дополнительная литература:

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс
1 ЧЕТВЕРТЬ
Общее количество часов на 1 четверть – 18 часов

№	Раздел программы тема урока	Сроки проведения	
		план	факт
			6
Раздел «Знания о физической культуре»			
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. требования на уроках физической культуры	с 2.09 по 5.09	
Раздел «Физическое совершенствование»			
Беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Прыжковые упражнения.			
2	Легкая атлетика. Бег 30 м, высокий старт, эстафетный бег	с 7.09 по 12.09	
3	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Тестирование бега на 60м.	с 14.09 по 19.09	
4-5	Легкая атлетика. Развитие выносливости, бег 1000 м., метание мяча в горизонтальную цель	с 7.09 по 12.09 с 14.09 по 19.09	
6	Легкая атлетика. Развитие выносливости, бег 1000 м., метание мяча в горизонтальную цель	с 21.09 по 26.09 с 28.09 по 3.10	
7	Легкая атлетика Прыжковые упражнения Развитие выносливости	с 5.10 по 10.10	
8	Легкая атлетика Прыжки в длину с места, метание мяча	с 12.10 по 17.10	
9	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	с 19.10 по 24.10	
10-11	Легкая атлетика Бег на 60 м. Челночный бег 3×10м.	с 26.10 по 31.10 с 26.10 по 31.10	

6 класс
2 ЧЕТВЕРТЬ
Общее количество часов на 2 четверть – 14 часов

№	Раздел программы тема урока	Сроки проведения	
		план	факт
			6
1	Легкая атлетика Тестирование метания мяча на дальность, прыжки в длину с разбега. Бег по пересеченной местности	с 9.11 по 14.11 с 16.11 по 21.11	
2	Легкая атлетика Тестирование прыжков в длину с разбега, преодоление полосы препятствий	с 23.11 по 28.11	
Баскетбол. Техничко-тактические действия и приемы игры			
3	Баскетбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Повороты и остановки.	с 30.11 по 5.12	
4	Баскетбол Ловля и передача мяча двумя руками от груди	с 7.12 по 12.12	
5	Баскетбол Разучивание игровых комбинаций. Тактика свободного нападения	с 14.12 по 19.12	
Современное представление о физической культуре (основные понятия)			
6	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	с 21.12 по 26.12	

**6 класс
3 ЧЕТВЕРТЬ**

Общее количество учебных часов на 3 четверть - 22 ч.

№	Раздел программы тема урока	Сроки проведения	
		план	факт
			6
Раздел «Физическое совершенствование. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.			
1	Лыжная подготовка Одновременный двухшажный ход, подъем «Полу ёлочкой»		
2	Лыжная подготовка Одновременный двухшажный ход, подъем «Полу ёлочкой»		
3	Лыжная подготовка Одновременный двухшажный ход, подъем «елочкой», спуск в основной стойке		
4	Лыжная подготовка Прохождение дистанции 2 км на лыжах		
5	Лыжная подготовка Торможение «упором», развитие выносливости		
6	Лыжная подготовка Тестирование бега 1500 м на лыжах		
7	Лыжная подготовка Тестирование бега 1500 м на лыжах		
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры			
8	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры		
9	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.		

6 класс
4 ЧЕТВЕРТЬ

Общее количество часов на 4 четверть – 16 часов

№	Раздел программы тема урока	Сроки проведения	
		план	факт
			6
Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы			
1	Гимнастика Висы. Строевые упражнения		
2	Гимнастика Опорный прыжок		
Акробатические упражнения и комбинации			
3	Гимнастика Акробатическая комбинация из простейших элементов. Лазание		
4	Гимнастика Тестирование по выполнению акробатической комбинации.		
5	Гимнастика Акробатика. Тестирование по развитию гибкости		
6	Гимнастика Лазание по канату, тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа		
7	Гимнастика Акробатика, тестирование поднимания и опускания туловища за 1 мин.		
8	Волейбол Стойки, перемещения, развитие координационных способностей.		
9	Волейбол		

	Передача мяча и прием мяча		
10	Волейбол Нижняя подача мяча, прием подачи		
11	Волейбол. Передачи мяча в парах, тройках. Подведение итогов.		
Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры			
12	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.		
Раздел «Физическое совершенствование»			
13	Легкая атлетика Тестирование прыжка в длину с места		
Физическая культура человека			
14	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.		
Легкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Прыжковые упражнения.			
15	Легкая атлетика Тестирование бега на 30 м, 60 м.		
15	Легкая атлетика Бег 1000 м., метание мяча		
17	Легкая атлетика Прыжки в высоту		
18	Легкая атлетика Тестирование челночного бега 3 x10 м, прыжки в высоту с разбега		
19	Легкая атлетика Прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность		
Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.			
20	Футбол Перемещения, ведение мяча, повороты; остановки мяча		
21	Футбол		

	Техника удара по мячу, развитие быстроты и ловкости		
22	Футбол Ведение мяча, удары по мячу. Обводка.		
Физическая культура человека			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой			
23	Физическая нагрузка и особенности ее дозирования Выбор упражнения и составление индивидуальных комплексов.		

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
_____ ⁹ листов

Директор МБОУ «Лицей №186 –
«Перспектива»

_____ А.Т.Замалдинов



