

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

«Рассмотрено»

Руководитель МО
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»

Ольга Александровна Зинкина

Протокол № 01
от «27» 08 2020 г.

«Согласовано»

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

А. Викторович Бикмурзин 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



