

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

«Рассмотрено»

Руководитель МО
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива»
Р.Н.Сабирзянов/

Протокол № _____ от
« 25» августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР
МБОУ «Лицей №186 «Перспектива »
/Р.И.Мухутдинов/

« 25» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3271913)
(календарно- тематическое планирование)
по предмету «Физическая культура»
Гатауллина Айрата Хусаиновича,
6Д класса**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 _____
от 28.08. 2023 г

6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|---------------|----------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | По плану | По факту | |
| | | | | | | | |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 2 | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 3 | История первых Олимпийских игр современности | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 4 | Составление дневника физической культуры | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 5 | Физическая подготовка человека | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 6 | Основные показатели физической нагрузки | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 7 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 8 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|---|
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 | 0 | 0 | | | https://resh.edu.ru |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 12 | Акробатические комбинации | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 13 | Акробатические комбинации | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 14 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 15 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 16 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 17 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 18 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 19 | Лазание по канату в три приема | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 20 | Лазание по канату в три приема | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 21 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 22 | Спринтерский бег | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 23 | Гладкий равномерный бег | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 24 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|---|
| 25 | Прыжковые упражнения в длину и высоту | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 26 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 27 | Льжные гонки.Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 28 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 29 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 30 | Упражнения лыжной подготовки | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 31 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 32 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 33 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 34 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 35 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|---|
| 36 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 37 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 38 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 39 | Упражнения в ведении мяча | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 40 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 41 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 42 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 43 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 44 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 45 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 46 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 47 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|---|
| 48 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 49 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 50 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 51 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 52 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 54 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 55 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|--|---|
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | | | https://resh.edu.ru |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 59 | 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 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|--|---|
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное) | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |
| 68 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 | 0 | 1 | | | https://resh.edu.ru |

| | | | | | |
|-------------------------------------|----|---|----|--|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 66 | | |
|-------------------------------------|----|---|----|--|--|

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью _____ лист(а,ов)

Директор МБОУ «Лицей №186 –
«Перспектива» _____ А.Т.Замалдинов

