

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД

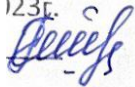
ГОРОДСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

МБОУ «СОШ № 6»

учителей  
/ры

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
Имранова Л.Ф.  
от 26 августа 2023г.

2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

«Физическая Культура»

5-6 класс

на 2022-2023 учебный год

Составитель программы:

Сеидова С.С.

Учитель физической культуры

---

**Календарно-тематическое планирование 6 класс (2 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	Факт.
1.	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры)	1		
2.	Закрепление старта с опорой на одну руку; Бег 30м с высокого старта; Подвижные игры.	1		
3.	Совершенствование старта с опорой на одну руку; Упр. на развитие скоростно-силовых качеств; Подвижные игры.	1		
4.	Зачет: старт с опорой на одну руку и бега на 30м; Повторение техники метания малого мяча; Подвижные игры.	1		
5.	Бег 60 метров (2-3 повторения) с высокого старта; Совершенствование метания малого мяча; Подвижные игры.	1		
6.	Зачет: метание малого мяча; Повторение прыжка в длину с места; Подвижные игры.	1		
7.	Повторение метания м/мяча в цель; Совершенствование прыжка в длину с места; Подвижные игры.	1		
8.	Закрепление прыжка в длину с места; Повторение техники прыжка в длину с разбега различными способами; Совершенствование м/мяча в цель.	1		
9.	Зачет: прыжок в длину с места; Бег на 300м., совершенствование бега по дистанции; Закрепление метания м/мяча.	1		
10.	Зачет: метание м/мяча в цель; Повторение техники передачи эстафетной палочки; Подвижные игры.	1		
11.	Совершенствование в/старта и стартового разгона; Эстафетный бег по 100метров.	1		

12.	Бег на короткие дистанции, особенности спринтерского бега; Подвижные игры.	1		
13.	«Кроссовая подготовка» правила и т/б на кроссе; Медленный бег до 6 мин; Подвижные игры; ОФП.	1		
14.	Бег 1000метров; Подвижные игры; ОФП.	1		
15.	Бег 1500метров без учета времени; Подвижные игры; ОФП.	1		
16.	Медленный бег до 9 мин; Подвижные игры; ОФП.	1		
17.	Медленный бег до 10 мин; ОРУ на развитие выносливости.	1		
18.	Зачет: 6-минутный бег с учетом дистанции; Подвижные игры; ОФП.	1		
19.	«Баскетбол», правила и тех. безоп. на баскетболе. Повторение передвижений, остановок, поворотов, стоек и прыжков в баскетболе; Повторение ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола; Подвижные игры с б/мячами.	1		
20.	Совершенствование ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола; Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, стоек и прыжков в баскетболе; Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
21.	Закрепление ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола; Повторение ведения б/мяча правой и левой рукой приставными шагами; Подвижные игры с б/мячами.	1		
22.	Зачет: ловля и передача б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола; Совершенствование ведения б/мяча правой и левой рукой приставными шагами; Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
23.	Закрепление ведения б/мяча правой и левой рукой приставными шагами; Повторение выполнения различных передач б/мяча в движении, в парах, в тройках; Подвижные игры с б/мячами.	1		

24.	Зачет: ведение б/мяча правой и левой рукой приставными шагами; Броски в кольцо с места; Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
25.	Совершенствование бросков в кольцо с места; Вырывание, выбивание мяча (игра в защите); Подвижные игры с б/мячами.	1		
26.	Закрепление бросков в кольцо с места; Обучение технико-тактическим действиям в нападении; Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
27.	Зачет: броски в кольцо с места; Ведение б/мяча по прямой, с изменением направления; Подвижные игры с б/мячами.	1		
28.	Броски в кольцо после передачи б/мяча; Совершенствование действий нападающего; Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
29.	Броски в кольцо после передачи б/мяча; Совершенствование действий защитника; Подвижные игры с б/мячами.	1		
30.	Закрепление ведения б/мяча с изменением направления; Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
31.	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики; Строевой шаг, перестроение, размыкание и смыкание на месте; Развитие координационных способностей.	1		
32.	Зачет: наклон вперед из положения сидя на полу(см); Повторение кувырков вперед, кувырков назад; Подвижные игры.	1		
33.	Повторение стойки на лопатках; Совершенствование кувырков вперед, кувырков назад; Подвижные игры.	1		
34.	Зачет: кувырок вперед, кувырок назад; Повторение моста из положения лежа, стоя с помощью; Совершенствование стойки на лопатках.	1		
35.	Зачет: стойка на лопатках;	1		

	Совершенствование моста из положения лежа, стоя с помощью; Развитие координационных способностей.			
36.	Зачет: мост из положения лежа, стоя с помощью; Повторение равновесия на одной ноге «Цапля»; Подвижные игры.	1		
37.	Зачет: поднимание туловища в упоре лежа на спине (за 1 мин); Совершенствование равновесия на одной ноге «Цапля»; Прыжки через скакалку; Подвижные игры.	1		
38.	Зачет: равновесие на одной ноге «Цапля»; Обучение равновесию на одной ноге «Ласточка»; Подвижные игры.	1		
39.	«Волейбол», правила и тех. безоп. на волейболе; Повторение элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения; Повторение бросков в/мяча вверх и ловля пальцами; Подвижные игры.	1		
40.	Совершенствование бросков и ловли в/мяча. Повторение прием и передачи в/мяча сверху. Подвижные игры.	1		
41.	Закрепление бросков и ловли в/мяча. Совершенствование приема и передачи в/мяча сверху. Подвижные игры.	1		
42.	Зачет: бросок и ловля в/мяча; Закрепление приема и передачи в/мяча сверху; Повторение приема и передачи в/мяча снизу; Подвижные игры.	1		
43.	Зачет: прием и передача в/мяча сверху; Совершенствование приема и передачи в/мяча снизу; Подвижные игры.	1		
44.	Закрепление приема и передачи в/мяча снизу; Повторение приема и передачи в/мяча через сетку сверху; Подвижные игры.	1		
45.	Зачет: прием и передача в/мяча снизу; Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку сверху;	1		

	Подвижные игры.			
46.	Закрепление приема и передачи в/мяча через сетку сверху; Повторение нижней прямой подачи в/мяча с 3-4м; Подвижные игры.	1		
47.	Зачет: прием и передача в/мяча через сетку сверху; Совершенствование нижней прямой подачи в/мяча с 3-4м; Подвижные игры.	1		
48.	Закрепление нижней прямой подачи в/мяча с 3-4м; Технические действия с мячом и без мяча; Подвижные игры.	1		
49.	Зачет: нижняя прямая подачи в/мяча с 3-4м; Повторение приема и передачи в/мяча через сетку снизу; Подвижные игры.	1		
50.	Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку снизу; Игра в «Пионербол» с элементами волейбола.	1		
51.	«Футбол», правила и тех. безоп. на футболе; Стойки и перемещение футболиста; бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону; Подвижные игры.	1		
52.	Повторение передач ф/мяча на месте; Подвижные игры с элементами футбола.	1		
53.	Совершенствование передач ф/мяча на месте; Повторение ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема; Подвижные игры с элементами футбола.	1		
54.	Закрепление передач ф/мяча на месте; Совершенствование ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема; Подвижные игры с элементами футбола.	1		
55.	Зачет: передачи ф/мяча на месте; Закрепление ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема; Подвижные игры с элементами футбола.	1		
56.	Зачет: удар по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема в цель; Повторение ударов по катящемуся мячу, остановки мяча; Подвижные игры с элементами футбола.	1		

57.	Совершенствование ударов по катящемуся мячу, остановки мяча; Повторение ведения ф/мяча с изменением направления; Подвижные игры с элементами футбола.	1		
58.	Зачет: челночный бег 3*10 м; ОРУ на развитие скоростных качеств; Подвижные игры.	1		
59.	Зачетный бег на короткие отрезки; Подвижные игры.	1		
60.	Совершенствование прыжка в длину с места; Бег на средние дистанции; Подвижные игры.	1		
61.	Зачет: прыжок в длину с места; Совершенствование метания м/мяча; Подвижные игры.	1		
62.	Совершенствование эстафетного бега; Подвижные игры.	1		
63.	Зачет: метание малого мяча на дальность; Подвижные игры.	1		
64.	Совершенствование метания малого мяча в цель; Подвижные игры.	1		
65.	Совершенствование старта, стартового разгона и бега по дистанции; Подвижные игры.	1		
66.	Зачет: подтягивание из положения виса(мал), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(дев); Прыжковые упражнения, совершенствование техники прыжка в длину с разбега; Подвижные игры.	1		
67.	Совершенствование бега на 400метров; Подвижные игры	1		
68.	Закрепление пройденного материала; Подведение итогов учебного года.	1		