

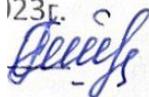
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД

ГОРОДСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

МБОУ «СОШ № 6»

учителей
/ры

2023г.



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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

«Физическая Культура»
5-6 класс
на 2022-2023 учебный год

Составитель программы:
Сеидова С.С.
Учитель физической культуры

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры)					
2.	Закрепление старта с опорой на одну руку; Бег 30м с высокого старта; Подвижные игры.					
3.	Совершенствование старта с опорой на одну руку; Упр. на развитие скоростно-силовых качеств; Подвижные игры.					
4.	Зачет: старт с опорой на одну руку и бега на 30м; Разучивание техники метания малого мяча; Подвижные игры.					
5.	Бег 60 метров (2-3 повторения) с высокого старта; Совершенствование метания малого мяча; Подвижные игры.					
6.	Зачет: метание малого мяча; Разучивание прыжка в длину с места; Подвижные игры.					
7.	Разучивание метания м/мяча в цель; Совершенствование прыжка в длину с места; Подвижные игры.					
8.	Закрепление прыжка в длину с места; Разучивание техники прыжка в длину с разбега различными способами; Совершенствование м/мяча в цель.					
9.	Зачет: прыжок в длину с места; Бег на 300м., совершенствование бега по дистанции; Закрепление метания м/мяча.					

10.	Зачет: метание м/мяча в цель; Разучивание техники передачи эстафетной палочки; Подвижные игры.					
11.	Совершенствование в/старта и стартового разгона; Эстафетный бег по 100метров; Подвижные игры.					
12.	Бег на короткие дистанции, особенности спринтерского бега; Подвижные игры.					
13.	«Кроссовая подготовка» правила и т/б на кроссе; Медленный бег до 6 мин; Подвижные игры; ОФП.					
14.	Бег 1000метров; Подвижные игры; ОФП.					
15.	Бег 1500метров без учета времени; Подвижные игры; ОФП.					
16.	Медленный бег до 9 мин; Подвижные игры; ОФП.					
17.	Медленный бег до 10 мин; ОРУ на развитие выносливости.					
18.	Зачет: 6-минутный бег с учетом дистанции; Подвижные игры; ОФП.					
19.	«Баскетбол», правила и тех. безопасности на баскетболе; Разучивание передвижений, остановок, поворотов, стоек и прыжков в баскетболе; Разучивание ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола; Подвижные игры с б/мячами.					
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.					

21.	Закрепление ловли и передачи б/мяча 2-мя руками от груди, одной рукой от плеча, отскоком от пола; Разучивание ведения б/мяча правой и левой рукой приставными шагами; Подвижные игры с б/мячами.					
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.					
23.	Закрепление ведения б/мяча правой и левой рукой приставными шагами; Разучивание выполнения различных передач б/мяча в движении, в парах, в тройках; Подвижные игры с б/мячами.					
24.	Зачет: ведение б/мяча правой и левой рукой приставными шагами; Броски в кольцо с места; Эстафеты с элементами баскетбола.					
25.	Совершенствование бросков в кольцо с места; Вырывание, выбивание мяча (игра в защите); Подвижные игры с б/мячами.					
26.	Закрепление бросков в кольцо с места; Обучение технико-тактическим действиям в нападении; Эстафеты с элементами баскетбола.					
27.	Зачет: броски в кольцо с места; Ведение б/мяча по прямой, с изменением направления; Подвижные игры с б/мячами.					
28.	Броски в кольцо после передачи б/мяча; Совершенствование действий нападающего; Эстафеты с элементами баскетбола.					
29.	Броски в кольцо после передачи б/мяча; Совершенствование					

	действий защитника; Подвижные игры с б/мячами.					
30.	Закрепление ведения б/мяча с изменением направления; Эстафеты с элементами баскетбола.					
31.	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики; Строевой шаг, перестроение, размыкание и смыкание на месте; Развитие координационных способностей.					
32.	Зачет: наклон вперед из положения сидя на полу(см); Обучение кувырмам вперед, кувырмам назад; Подвижные игры.					
33.	Обучение стойки на лопатках; Совершенствование кувырков вперед, кувырков назад; Подвижные игры.					
34.	Зачет: кувырок вперед, кувырок назад; Обучение моста из положения лежа, стоя с помощью; Совершенствование стойки на лопатках.					
35.	Зачет: стойка на лопатках; Совершенствование моста из положения лежа, стоя с помощью; Развитие координационных способностей.					
36.	Зачет: мост из положения лежа, стоя с помощью; Обучение равновесию на одной ноге «Цапля»; Подвижные игры.					
37.	Совершенствование равновесия на одной ноге «Цапля»; Прыжки через скакалку; Подвижные игры.					
38.	Зачет: поднимание туловища в упоре лежа на спине(за 1мин); Совершенствование координационных способностей; Подвижные игры.					
39.	«Волейбол», правила и тех. безопасности на волейболе; Обучение элементов техники					

	перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения; Обучение бросков в/мяча вверх и ловля пальцами; Подвижные игры.					
40.	Совершенствование бросков и ловли в/мяча; Обучение приему и передачи в/мяча сверху; Подвижные игры.					
41.	Закрепление бросков и ловли в/мяча; Совершенствование приема и передачи в/мяча сверху; Подвижные игры.					
42.	Зачет: бросок и ловля в/мяча; Закрепление приема и передачи в/мяча сверху; Обучение приема и передачи в/мяча снизу; Подвижные игры.					
43.	Зачет: прием и передача в/мяча сверху; Совершенствование приема и передачи в/мяча снизу; Подвижные игры.					
44.	Закрепление приема и передачи в/мяча снизу; Обучение приему и передачи в/мяча через сетку сверху; Подвижные игры.					
45.	Зачет: прием и передача в/мяча снизу; Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку сверху; Подвижные игры.					
46.	Закрепление приема и передачи в/мяча через сетку сверху; Обучение нижней прямой подачи в/мяча с 3-4м; Подвижные игры.					
47.	Зачет: прием и передача в/мяча через сетку сверху; Совершенствование нижней прямой подачи в/мяча с 3-4м; Подвижные игры.					
48.	Закрепление нижней прямой подачи в/мяча с 3-4м; Технические действия с мячом и без мяча; Подвижные игры.					
49.	Зачет: нижняя прямая подачи в/мяча с 3-4м; Обучение приема и					

	передачи в/мяча через сетку снизу; Подвижные игры.					
50.	Совершенствование приема и передачи в/мяча через сетку снизу; Обучение игры в «Пионербол» с элементами волейбола.					
51.	«Футбол», правила и тех. безопасности на футболе; Стойки и перемещение футболиста; бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону; Подвижные игры.					
52.	Обучение передачам ф/мяча на месте; Подвижные игры с элементами футбола.					
53.	Совершенствование передач ф/мяча на месте; Обучение ударам по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема; Подвижные игры с элементами футбола.					
54.	Закрепление передач ф/мяча на месте; Совершенствование ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема; Подвижные игры с элементами футбола.					
55.	Зачет: передачи ф/мяча на месте; Закрепление ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема; Подвижные игры с элементами футбола.					
56.	Зачет: удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема в цель; Обучение ударам по катящемуся мячу, остановки мяча; Подвижные игры с элементами футбола.					
57.	Совершенствование ударов по катящемуся мячу, остановки мяча; Обучение ведения ф/мяча с изменением направления; Подвижные игры с элементами футбола.					

58.	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м; ОРУ на развитие скоростных качеств; Подвижные игры.					
59.	Зачет: бег на короткие отрезки; Подвижные игры.					
60.	Совершенствование прыжка в длину с места; Бег на средние дистанции; Подвижные игры.					
61.	Зачет: прыжок в длину с места; Совершенствование метания м/мяча; Подвижные игры.					
62.	Совершенствование эстафетного бега; Подвижные игры.					
63.	Зачет: метание малого мяча на дальность; Подвижные игры.					
64.	Совершенствование метания малого мяча в цель; Подвижные игры.					
65.	Совершенствование старта, стартового разгона и бега по дистанции; Подвижные игры.					
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.					
67.	Совершенствование бега на 400метров; Подвижные игры					
68.	Закрепление пройденного материала; Подведение итогов учебного года.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	20	48		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 5-9 КЛАССЫ. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНИКАМ М.Я.ВИЛЕНСКОГО, В.И.ЛЯХА. АВТОР: РОЩИНА Г.О., 2021 Г. СЕРИЯ: ФГОС. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь