

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Сахалинской области

Департамент социальной политики администрации МО "Городской округ  
Ногликский"

МБОУ СОШ с.Вал



Шаповал Н.В.

Приказ № 96/3

от «31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 6 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Гуровская Е.А.  
учитель

с.Вал 2022

| Предмет             | Класс            | Вариант   |              |                    |                  |
|---------------------|------------------|---|--------------|--------------------|------------------|
| Физическая культура | 6                | кп  |              |                    |                  |
| Раздел              | Описание раздела | Тема урока  | Кол-во часов | Материалы, пособия | Домашнее задание |
| Легкая атлетика     |                  | Инструктаж по технике безопасности                          | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Высокий старт 15-30 метров                                  | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Челночный бег 3-10.Отжимание                                | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Бег 60 метров на результат                                  | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Прыжок в длину с 7-9 шагов.                                 | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Терминология метания.                                       | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Развитие скоростно-силовых способностей.                    | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Метание малого мяча на дальность.                           | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов способом перешагивания. | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Развитие скоростно-силовых способностей 1.                  | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.                      | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Прыжок в высоту способом перешагиванием.                    | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Спортивные игры   | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Равномерный бег до 10 минут.                                | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Равномерный бег до 12 минут.                                | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Развитие выносливости.                                      | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Бег 1000 метров.  | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Правила игры в баскетбол.                                   | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Стойка и перемещение игрока.                                | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Сочитание приемов ведение,передача,бросок.                  | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Игра в мини баскетбол                                       | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Передача мяча двумя руками от груди в движении.             | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Терминология баскетбола.                                    | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Стойка и передвижения игрока.                               | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Ведение мяча с разной высотой отскока.                      | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Игра 2х2,3х3.   | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Бросок мяча одной рукой.                                    | 1            |                    |                  |
| Гимнастика          |                  | Игра 2х2,3х3  | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Бросок мяча одной рукой                                     | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Два кувырка вперед слитно                                   | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Упражнение на гимнастической скамейки                       | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Мост из положения стоя с помощью                            | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Два кувырка вперед слитно1                                  | 1            |                    |                  |
|                     |                  | ОРУ с предметами  | 1            |                    |                  |
|                     |                  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте                | 1            |                    |                  |
|                     | Эстафеты         | 1   |              |                    |                  |
|                     | Развитие силовых | 1   |              |                    |                  |

|                                    |  |   |   |  |
|------------------------------------|--|---|---|--|
|                                    |  | способностей  |   |  |
|                                    |  | ОРУ на месте без предметов                            | 1 |  |
|                                    |  | Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворот       | 1 |  |
|                                    |  | Выполнение на технику                                 | 1 |  |
|                                    |  | Лазание по канату в 3 приема                          | 1 |  |
|                                    |  | Прыжок ноги врозь                                     | 1 |  |
|                                    |  | Развитие скоростно-силовых способностей               | 1 |  |
|                                    |  | ОРУ с предметами на месте                             | 1 |  |
|                                    |  | Лазание по канату                                     | 1 |  |
|                                    |  | Эстафеты 1  | 1 |  |
|                                    |  | Прыжок ноги врозь 1                                   | 1 |  |
|                                    |  | Лазание по канату в три приема (оценка техники)       | 1 |  |
|                                    |  | Развитие силовых способностей 2                       | 1 |  |
|                                    |  | Опорный прыжок ноги врозь 2                           | 1 |  |
| Сортивная игра. Лыжная подготовка. |  | Стойки и перемещения игрока                           | 1 |  |
|                                    |  | Нижняя прямая подача мяча                             | 1 |  |
|                                    |  | Игра по упрощенным правилам                           | 1 |  |
|                                    |  | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения   | 1 |  |
|                                    |  | Прием мяча снизу двумя руками в парах                 | 1 |  |
|                                    |  | Нижняя прямая подача мяча                             | 1 |  |
|                                    |  | Тактика свободного нападения                          | 1 |  |
|                                    |  | Игра по упрощенным правилам 1                         | 1 |  |
|                                    |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой | 1 |  |
|                                    |  | Эстафеты  | 1 |  |
|                                    |  | Нижняя прямая подача 1                                | 1 |  |
|                                    |  | Комбинация из разученных элементов в парах            | 1 |  |
|                                    |  | Тактика свободного нападения                          | 1 |  |
|                                    |  | Прием мяча снизу                                      | 1 |  |
|                                    |  | Эстафеты 3  | 1 |  |
|                                    |  | Обучение ловле мяча                                   | 1 |  |
|                                    |  | Передача в парах                                      | 1 |  |
|                                    |  | Тактические действия                                  | 1 |  |
|                                    |  | Т/б по лыжной подготовке                              | 1 |  |
|                                    |  | Одновременно двухшажный ход                           | 1 |  |
|                                    |  | Значение занятия лыжным спортом                       | 1 |  |
|                                    |  | Одновременно двухшажный ход 1                         | 1 |  |
|                                    |  | Развитие выносливости                                 | 1 |  |
|                                    |  | Подъем елочкой  | 1 |  |
|                                    |  | Торможение и поворот плугом                           | 1 |  |
|                                    |  | Одновременные ходы                                    | 1 |  |
|                                    |  | П/игры по выбору                                      | 1 |  |
|                                    |  | Подъем елочкой 1                                      | 1 |  |
| Подвижные игры                     |  | Страницы истории Олимпийских игр                      | 1 |  |
|                                    |  | Возрождение Олимпийских игр                           | 1 |  |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | Эстафеты с метанием в цель.            | 1 |  |  |
|  | Обучение двухсторонней игре            | 1 |  |  |
|  | Комплексное упражнение                 | 1 |  |  |
|  | Ловля мяча в движении."Свечи"          | 1 |  |  |
|  | Развитие выносливости                  | 1 |  |  |
|  | Передача из-за плеча в парах и тройках | 1 |  |  |
|  | Двухсторонняя игра.                    | 1 |  |  |
|  | Комплексное упражнение.                | 1 |  |  |
|  | Развитие выносливости1.                | 1 |  |  |
|  | Терминология кроссового бега           | 1 |  |  |
|  | Равномерный бег до 10 минут            | 1 |  |  |
|  | Бег под гору.                          | 1 |  |  |
|  | Равномерный бег 15 минут.              | 1 |  |  |
|  | Бег 1000 метров                        | 1 |  |  |
|  | ОРУ.Эстафеты.                          | 1 |  |  |
|  | Сарты из различных положений.          | 1 |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей.      | 1 |  |  |
|  | Специальные беговые упражнения.        | 1 |  |  |
|  | Прыжок в высоту.                       | 1 |  |  |
|  | Прыжок в высоту с 5-7 шагов.           | 1 |  |  |
|  | Специальные беговые упражнения1.       | 1 |  |  |
|  | Терминология прыжков в высоту.         | 1 |  |  |
|  | Челночный бег 3x10.                    | 1 |  |  |
|  | Метание теннисного мяча.               | 1 |  |  |
|  | Спортивные игры.                       | 1 |  |  |