

**Ростовская область
Матвеево-Курганский район
п. Ленинский**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО _____

Рекомендовано к утверждению _____

Утверждено _____

Заместитель директора по УВР

Протокол заседания методсовета № 1

Приказом по МБОУ Ленинской сош

31.08.2022

от 31.08.2022 года

от 31.08.2022 № 160

//Ю.П.Останина/

Председатель МС /Ю.П.Останина/

Директор школы /А.Н. Кошелева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

на 2022-2023 учебный год

Уровень: основное общее образование, 6 класс

Количество часов: 68

Учитель: Деев Андрей Викторович

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта, программы по физической культуре под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич: «Просвещение», 2010г.

Календарно тематическое планирование 6 класс

№ уроков (часы) при 2 и 3 уроках в неделю.	Разделы программы	Календарные сроки изучения	Вид уроков	Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования по физической культуре	Темы уроков по классам	Формы контроля	Оснащенность урока
					6 классы		
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	02.09	В.У. Ф.М.	Основы т/безопасности, профилактика травматизма	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по т/безопасности

					помощи)		
2	ОРУ(выносливости)	07.09.	С.У. Ф.М.	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	Корректировка техники бега	Беговая дорожка , спорт- площадка
3	ОРУ (скорость)	09.09.	С.У. П.М.	ОФК	Бег 30 метров (2-3 повторения)	Корректировка техники бега	Перекладина , гимн.стенка
4	ОРУ (сила)	14.09.	П.М. С.У.	ОФК	Подтягивание на перекладине ОРУ на развитие силы	Корректировка исполнения упражнений	Перекладина , гимн.стенка
5	Легкая атлетика	16.09.	См.М. Г.М. Н.У.	Двигательные умения и навыки (ДУ) (техника спринт. Бега)	Стартовые ускорения (4-5 повторения) 10-15 м (высокий старт)	Корректировка техники старта, бега	Беговая дорожка
6	ОРУ (выносливость)	21.09.	С.У. Ф.М.	ОФК	Бег на 1000 метров без учёта времени	Корректировка техники и тактики бега	БЕГОВАЯ ДОРОЖКА
7	Определения уровня основных Физических качеств (скорость, сила)	23.09.	У.У. Пс.М.	ОФК	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в весе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	Фиксирование результата	Беговая дорожка , ЖУР
8	Определение уровня	28.09.	У.У.	ОФК	Наклоны в перёд из	Фиксирование	ЖУР

	ОФК (гибкость, скоростная выносливость)		Пс.М.		положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	результата	
9	Определение уровня ОФК (выносливость)	30.09.	У.У. Ф.М.	ОФК	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Фиксирование результата	ЖУР
10	Футбол	05.10.	Г.М. См.У.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	Визуальная оценка действий	Футбольное поле, мячи
11	Футбол	07.10.	Г.М. С.У. Н.С	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча, отбор мяча	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи
12	Футбол	12.10.	Г.М. С.У. Н.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи
13	Легкая атлетика (спринтерский бег)	14.10.	П.М. С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Высокий старт, бег с ускорением до 40-60 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка
14	Легкая атлетика (прыжки в высоту)	19.10.	П.М. Н.У. С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 3-5 шагов разбега	Корректировка техники прыжков в высоту	Яма для прыжков в высоту, стойки, ЖУР
15	Легкая атлетика (прыжки в длину)	21.10.	П.М. С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Прыжки в длину с разбега, «согнут ноги». 7-9 шагов разбега (обучение)	Корректировка шагов разбега, попадания на брусок	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР
16	Легкая атлетика (метание)	26.10.	И.М. Н.У	ДУ и навыки, основные ТТД в	Метание м/мяча (150) на дальность с	Корректировка техники метания и	М/мяч, сектор метания,

			С.У	л/атлетике	5-6 шагов разбега. Обучение закрепление	разбега	разметка
17	Легкая атлетика (общая выносливость)	28.10.	У.У Г.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике	Техника длительного бега в равномерном темпе 10 минут, 8-10 повторений	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка
18	Баскетбол	09.11.	П.М См. У Пс. М	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Обучение, закрепление. Техника передвижений, остановок, повторов, стоек в баскетболе	Корректировка техники движения	Баскетбольная площадка, мячи
19	Баскетбол	11.11.	Г.М Н.У С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	Корректировка техники движения	Баскетбольная площадка, мячи
20	Баскетбол	16.11.	Г.М Н.У С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	Корректировка техники движения	Баскетбольная площадка, мячи
21	Баскетбол	18.11.	П.М С.У Н.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Броски двумя руками с места	Корректировка техники исполнения	Баскетбольная площадка, мячи
22	Баскетбол	23.11.	Г.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
23	Баскетбол	25.11.	Г.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Подвижные игры на базе баскетбола	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи
24	ОЗ. Подвижные игры	30.11.	Ф.М Н.У	Ф.К. Человека и общества. ДУ и	Изучение игры «Мяч через сетку» с	Фронтальный опрос.	УП. Волейбольная

			С.У	навыки, основные ТТД в спортиграх	элементами волейбола	Корректировка техники и тактики игры	площадка , мячи
25	Волейбол	02.12.	И.М Г.М Н.У С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Изучение и закрепление элементов техники перемещения в волейбольной стойке, остановки, ускорения	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
26	Волейбол	07.12.	И.М Г.М Н.У С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, волейбольные мячи
27	Волейбол	09.12.	И.М Н.У С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Освоение техники нижней подачи 3-6 м от сетки	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, волейбольные мячи
28	Волейбол	14.12.	И.М. Н.У. С.У. См. М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи. удара)	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, волейбольные мячи
29	Волейбол, подвижные игры на базе волейбола	16.12.	С.У. Г.М.	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Подвижные игры с элементами волейбола («Мяч через сетку» с волейбольными приёмами)	Фронтальный опрос. Корректировка техники и тактики игры	УП. Волейбольная площадка, волейбольные мячи
30	ОРУ (выносливость)	21.12	Ф.М. С.У.	ОФК	Равномерный бег до 6 мин и до 8 мин	Снятие пульса до бега, после и чрез	Спортзал, секундомер,

						5 мин	личная карта учащегося
31	ОРУ (скорость-силовые качества)	23.12.	П.М. Н.У. С.У. У.У.	ОФК	Метание медбола сидя ноги врозь двумя руками из-за головы (медбол 1 кг)	Учёт дальности метания, толкания	Медбол 1-3кг, спортзал, ЖУР
32	ОРУ (скорость-силовые качества)	28.12.	П.М. С.У Н.У.	ОФК	Обучение, освоение. Прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места	Контроль за правильностью исполнения	Спортзал
33	Меры безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	11.01.	У.У. Ф.М.	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, единоборства, спортигры, оказание первой медицинской помощи.	Фронтальный опрос., практические умения.	Журнал по т/безопасности, инструкции

34	ОРУ (силовая выносливость)	13.01.	С.У. П.М.	ОФК	Закрепление. Лазание по канату на количество повторений	Индивидуализация нагрузки	Спортзал, канат, маты
35	ОРУ (сила)	18.01.	С.У. П.М.	РКК	Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска партнёра, комплекс упражнений у гимнастической стенки	Индивидуализация нагрузки.	Спортзал, гимнастическая стенка.
36	ОРУ (скоростная выносливость)	20.01.	С.У. У.У.	ОФК	Прыжки со скакалкой: 30 сек. В максимальном темпе, 3-4 повтора	Фиксирование результата	Спортзал, скакалки, секундомер, ЖУР
37	ОЗ. Подвижные игры на базе волейбола	25.01.	Ф.М. Н.У. С.У. Г.М. С.У.	ФК человека и общества. ДУ и навыки основанные ТТД в спортиграх	Игра «Мяч с четырёх сторон» с элементами волейбола	Фронтальный опрос. Корректировка техники игры	УП. Волейбольная площадка, волейбольные мячи
38	ОРУ (координация)	27.01.	П.М. У.У.	ОФК	Метание м/мяча в цель 7-8 м	Корректировка техники метания	Мишень, м/мяч.
39	ОРУ (гибкость)	01.02.	С.У Ф.М	ОФК	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	Корректировка техники исполнения	Спортзал
40	Гимнастика с	03.02.	И.М	Двигательные	Висы, согнувшись и	Корректировка	Спортзал,

	основами акробатики (освоение висов и упоров)		Н.У С.У	действия и навыки	прогнувшись (м), смешанные висы (д)	техники выполнения	брусья, маты
41	Гимнастика с основами акробатики	08.02.	И.М Н.У С.У	ДУ и навыки	Кувырок вперед назад	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты
42	Гимнастика с основами акробатики	10.02.	И.М Н.У С.У	ДУ и навыки	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	Корректировка техники выполнения	Тренажерный зал
43	Гимнастика с основами акробатики	15.02.	С.У Г.М Н.У И.М	Упражнения оздоровительно-корректирующей направленности	Обучение, закрепление комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	Корректировка техники исполнения	Спортзал ОФП
44	Гимнастика с основами акробатики	17.02	Ф.М С.У	ДУ и навыки. ФК человека и общества	Обучение, закрепление. Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки)	Корректировка техники исполнения. Фронтальный опрос	Зал ОФП. УП
45	Атлетические единоборства	22.02	См.У Н.У С.У	ДУ и навыки	Изучение самостраховки на спину, на бок	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты. Зал ОФП
46	Атлетические единоборства	01.03.	См.У Н.У С.У	ДУ и навыки	Изучение самостраховок кувырком	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты. Зал ОФП
47	Атлетические	03.03.	И.М	ДУ и навыки	Борьба за предмет	Корректировка	Спортзал,

	единоборства		Н.У С.У		(подвижная игра на базе единоборств)	техники исполнения	маты. Зал ОФП
48	ОРУ (скоростно-силовые способности)	10.03.	Г.М С.У	ОФК	Обучение, закрепление. Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием	Корректировка техники движений	Спортзал, набивные мячи
49	ОФП (общая выносливость)	15.03	Ф.М С.У	ОФК	6-минутный равномерный бег	Снятие пульса до и после бега и через 5 минут	Спортзал
50	ОРУ (координация)	05.04.	П.М С.У	ОФК	Закрепление техники метания м/мяча в цель с 7 метров	Корректировка техники исполнения	Спортзал, м/мячи
51	ОРУ (скоростные качества)	07.04.	Г.М С.У	ОФК	Эстафетный бег в спортзале(встречная эстафета)	Корректировка техники исполнения	Спортзал, эстафетные палочки
52	ОРУ (скоростно-силовые качества)	12.04.	П.М С.У	ОФК	Закрепление техники тройного прыжка с места	Корректировка техники прыжка	Спортзал, измерит. рулетка
53	Подвижные и спортивные игры	14.04.	Г.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	«Мяч с 4-х сторон»	Корректировка техники и тактики игры	Спортзал, волейбольные мячи
54	Подвижные и спортивные игры	19.04.	Г.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	«Пионербол» с элементами волейбола	Корректировка техники и тактики игры	Спортзал, волейбольные мячи
55	Подвижные и спортивные игры	21.04.	Г.М С.У	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Баскетбол по упрощенным правилам	Корректировка техники и тактики игры	Спортзал, волейбольные мячи
56	ОРУ(скоростная выносливость)	26.04.	Г.М У.У	ОФК	Бег 500 метров	Корректировка техники и тактики	Беговая дорожка,

						бега	стадион, ЖУР, секундомер
57	ОРУ (скорость)	28.04	Г.М У.У	ОФК	Бег 60 метров		Беговая дорожка, стадион, ЖУР, секундомер
58	Легкая атлетика (скоростно-силовые качества)	03.05	П.М С.У	ДУ и навыки в легкой атлетике	Закрепление. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	Корректировка техники прыжка в длину	Прыжковая яма, измерительная рулетка
59	Легкая атлетика (выносливость)	05.05	Г.М С.У	ДУ и навыки в легкой атлетике	Бег 1000 метров	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион, ЖУР, секундомер
60	ОРУ (скоростно- силовые качества)	10.05.	П.М С.У У.У	ОФК	Учетный урок по метанию м/мяча на дальность	Корректировка техники метания	Сектор метания м/мяча, граната, разметка в секторе метания
61	Легкая атлетика (скорость)	12.05.	Г.М. С.У.	ДУ и навыки в легкой атлетике	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, стадион, секундомер
62	ОРУ(сила)	17.05.	П.М. У.У. С.У.	ОФК	Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине	Корр. Исполнения упражнений	Перекладина, ЖУР
63	ОРУ (скоростно- силовые качества)	19.05.	П.М. У.У. С.У.	ОФК	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	Корректировка исполнения упражнений	Измерительн. рулетка, ЖУР
64	ОРУ (силовая)	24.05.	И.М.	ОФК	Общеразвивающие	Фиксирование	Секундомер,

	выносливость)		У.У. С.У.		упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	результатов	ЖУР
65	ОРУ (сила)	26.05	И.М. У.У. С.У.	ОФК	Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Фиксирование результатов	ЖУР
66	Легкая атлетика (общая выносливость)		Г.М. У.У. С.У.	ОФК	Бег 1000 метров	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, стадион, секундомер, ЖУР
67	ОРУ (гибкость)		Г.М. У.У. С.У.	ОФК	Упражнения на гибкость. Тест-наклон туловища вперед из положения сидя	Фиксирование результатов	Спортзал, зал ОФП, линейка, ЖУР
68					Подведение итогов учебного года		Выставление годовых оценок