

МБОУ СОШ с. Карман

2023-2024 учебный год

Согласовано:

Зам директора по УР

Царакова А.А.

28.08.

2023г.



Утверждаю:

Директор ОО

Созаева Э.Ю.

2023г.



Присл. №3 от 08.08.2023г.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа

6 класс

Календарно- тематическое планирование по физической культуре

6 класс

1-четверть

№ урока	Тема урока
1.	Т.Б Т.С. на уроках л/атлетики
2.	Высокий стар. Бег с ускорением.
3.	Влияние л/атлетических упражнений на здоровье.
4.	Высокий старт. Бег по дистанции.
5.	Бег по дистанции. Финиширование.
6.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.
7.	Бег на результат 60 м. м-10,2-11,4 д-10,4-11,6 сек.
8.	Развитие скоростно силовых качеств.
9.	Обучение прыжкам в длину,с места.
10.	Метание м/м в цель
11.	Челночный бег 3x10 м.
12.	Прыжки в длину с места. Метание м/м в цель.
13.	Метание м/м на дальность
14.	Спец беговые упражнения. Прыжки в длину с места.
15.	Бег по пересеченной местности.
16.	Бег с преодолением препятствий.
17.	Бег в равномерном темпе.
18.	Развитие выносливости. Спец беговые упражнения.
19.	Равномерный бег до 10-15 мин.
20.	Бег в гору и под гору. Развитие выносливости.
21.	Равномерный бег до 15-20 мин.
22.	Развитие скоростно-силовых способностей.
23.	Бег по пересеченной местности.
24.	Бег в равномерном темпе.
25.	Кросс 1000-2000 м.
26.	Национальная осетинская игра "Борьба на поясах".
27.	Национальная осетинская игра "Борьба за флажки".

2-четверть

№ урока	Тема урока
---------	------------

1.	Т.Б. Т.С. на уроках гимнастики.
2.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.
3.	Два кувырка вперед, слитно-стойка на лопатках.
4.	Кувырок вперед-назад. Мост из положения стоя.
5.	Лазание по канату в два-три приема.
6.	Развитие силовых способностей.
7.	Кувырок вперед слитно. Мост из положения стоя.
8.	Строевой шаг. Размыкание –смыкание.
9.	Подъем переворотом в упор.
10.	Строевой шаг. Подъем переворотом сед ноги врозь.
11.	Строевой шаг. Вис лежа-вис присев. Эстафеты.
12.	Развитие силовых способностей.
13.	Подъем переворотом в сед ноги врозь.
14.	Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.
15.	Прыжок ноги врозь. Длина 100-110 см. Эстафеты.
16.	Прыжок ноги врозь. Длина 100-110 см. Эстафеты.
17.	Развитие скоростно-силовых способностей.
18.	Прыжок ноги врозь. Эстафеты.
19.	Упражнения на гимнастической скамейке.
20.	Подтягивание. Прыжок ноги врозь.
21.	Подтягивание. Прыжок ноги врозь.

3-четверть

№ урока	Тема урока
1.	Т.Б Т.С. га уроках. Спортивная игра
2.	Передача мяча двумя руками сверху над собой
3.	Стойка игрока. Передвижения в стойке
4.	Эстафета с элементами волейбола
5.	Передача мяча двумя руками сверху на месте
6.	Передвижения в стойке. Передача мяча в парах
7.	Стойка игрока. Передача мяча в парах
8.	Стойка игрока. Прием мяча снизу
9.	Прием мяча сверху-снизу
10.	Прием мяча сверху-снизу. Учебная игра.
11.	Нижняя прямая подача в зону 6
12.	Нижняя прямая подача в зону 5
13.	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра.
14.	Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра
15.	Прием мяча снизу подачи. Учебная игра
16.	Б/Б. Стойка и перемещения игрока.

17.	Передача мяча двумя руками от груди на месте.
18.	Остановка прыжком, ведение мяча в движении.
19.	Остановка прыжком, ведение мяча в движении.
20.	Ведение мяча левой- правой в движении.
21.	Ведение мяча левой- правой в движении. Учебная игра.
22.	Бросок по кольцу после подачи мяча.
23.	Бросок по кольцу в движении. Учебная игра.
24.	Ведение мяча в движении-бросок
25.	Ведение мяча в движении-бросок. Учебная игра.
26.	Быстрый прорыв-бросок.
27.	Быстрый прорыв-бросок. Учебная игра.
28.	Тактика игры в нападении.
29.	Тактика игры в нападении.
30.	Тактика игры в защите. Учебная игра.

4-четверть

№ урока	Тема урока
1.	Т.Б Т.С. на уроках л/атлетики
2.	Высокий старт. Бег с ускорением.
3.	Влияние л/атлетических упражнений на здоровье.
4.	Высокий старт. Бег по дистанции.
5.	Бег по дистанции. Финиширование.
6.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.
7.	Бег на результат 60 м. м-10,2-11,4 д-10,4-11,6 сек.
8.	Развитие скоростно-силовых качеств.
9.	Обучение прыжкам в длину, с места.
10.	Метание м/м в цель
11.	Челночный бег 3x10 м.
12.	Прыжки в длину с места. Метание м/м в цель.
13.	Метание м/м на дальность
14.	Спец беговые упражнения. Прыжки в длину с места.
15.	Бег по пересеченной местности.
16.	Бег с преодолением препятствий.
17.	Бег в равномерном темпе.
18.	Развитие выносливости. Спец беговые упражнения.
19.	Равномерный бег до 10-15 мин.
20.	Бег в гору и под гору. Развитие выносливости.
21.	Равномерный бег до 15-20 мин.
22.	Развитие скоростно-силовых способностей.
23.	Бег по пересеченной местности.

24.	Бег в равномерном темпе.
25.	Кросс 1000-2000 м.
26.	Национальная осетинская игра "Борьба на поясах".
27.	Национальная осетинская игра "Борьба за флажки".