

Министерство образования Республики Тыва
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ээrbекская средняя общеобразовательная школа имени Оюна Кавааевича Оолака
муниципального района «Кызылский кожуун» Республики Тыва

Рассмотрена на заседании	Согласована	Утверждена директором
учителей гуманитарного цикла	заместителем директора по УВР	_____ /Ховалыг Б. Л./
Протокол № _ от ____ августа 2024 г.	_____ /Оюн О.А/	«__» _____ 2024 г.
Руководитель ШМО _____	«__» августа 2024г.	приказ № ____ от ____ августа 2024г
/Салчак И. В./		

Рабочая программа
(ID 5058503)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 6 классов

Количество часов в неделю: 2 ч.

Количество часов за год: 68ч.

Учитель: Ондар А.Ч.

2024 г.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока			
		Всего	6 «а»	6 «б»
1	Возрождение Олимпийских игр	1		
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1		
3	Составление дневника физической культуры	1		
4	Физическая подготовка человека	1		
5	Основные показатели физической нагрузки	1		
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		
8	Упражнения для коррекции телосложения	1		
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		
11	Акробатические комбинации	1		
12	Акробатические комбинации	1		
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
18	Лазание по канату в три приема	1		
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине.	1		
20	Упражнения ритмической гимнастики	1		
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		
22	Спринтерский бег	1		
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1		

24	Гладкий равномерный бег	1		
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1		
26	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1		
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1		
32	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
35	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1		
36	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1		
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		
39	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1		
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1		
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1		
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1		
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
45	Упражнения в ведении мяча	1		
46	Упражнения в ведении мяча	1		
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1		

48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1		
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1		
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1		
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1		

68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		