

Приложение
к Федеральной рабочей программе
основного общего образования
«Физическая культура»
для 5-9 классов образовательных организаций,
утвержденное приказом директора
от 30.08.2024 года № 173-ОД

Поурочное планирование, 6 класс

| № | Наименование раздела, тема программы, тема урока | Количество часов | Учебно-методические материалы, КИМы |
|--|--|------------------|---|
| Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа) | | | |
| 1.1 Знания о физической культуре (2 часа) | | | |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр | 1 | https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466k18999615120 |
| 2 | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности (5 часов) | | | |
| 2.1 Способы самостоятельной деятельности (5 часов) | | | |
| 3 | Составление дневника физической культуры | 1 | Электронный учебник Физическая культура 5-7 класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439 |
| 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 | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | |
| 8 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | Электронный учебник Физическая культура 5-7 класс |
| 9 | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 10 | Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439 |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | |
| 2.1 Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (11 часов) | | | |
| 11 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 | Электронный учебник Физическая культура 5-7 класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439 |
| 12 | Спринтерский бег | 1 | |
| 13 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м. | 1 | |
| 14 | Гладкий равномерный бег | 1 | |
| 15 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м | 1 | |
| 16 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км | 1 | |
| 17 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г | 1 | |
| 18 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 | |
| 19 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | |
| 20 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | |
| 21 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м | 1 | |
| 2.2 Гимнастика (модуль "Гимнастика") (10 часов) | | | |
| 22 | Акробатические комбинации | 1 | Электронный учебник Физическая культура 5-7 класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439 |
| 23 | Акробатические комбинации | 1 | |
| 24 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | |
| 25 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | |
| 26 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | |
| 27 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| 28 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | |
| 29 | Лазание по канату в три приема | 1 | |
| 30 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | |
| 31 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 | |
| 2.3 Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") (10 часов) | | | |
| 32 | Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | Электронный учебник Физическая культура 5-7 класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439 |
| 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 | |
| 2.4 Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") (8 часов) | | | |
| 42 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 | Электронный учебник Физическая культура 5-7 класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439 |
| 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 | |
| 2.5 Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") (8 часов) | | | |
| 50 | Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки | 1 | Электронный учебник Физическая культура 5-7 класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439 |
| 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 | |
| 2.6 Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") (8 часов) | | | |
| 58 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 | Электронный учебник Физическая культура 5-7 класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439 |
| 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 | |
| 2.7 Модуль "Спорт" (3 часа) | | | |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ | 1 | ВФСК «Готов к труду и обороне» https://www.gto.ru/ |
| 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 часов | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884152

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025