Приложение к Федеральной рабочей программе основного общего образования Физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций), утвержденное приказом директора от 27.08.2025 года № 165 -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-		
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	igry-sovremennosti-istoriya- vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120		
	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		
4	Физическая подготовка человека	1	класс		
5	Основные показатели физической нагрузки	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439		
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		
12	Спринтерский бег	1			
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439		
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 3х10 м	1			
	2.2 Гимнастика (модуль "Гимнастика") (10 часов)				
22	Акробатические комбинации	1	Электронный учебник Физическая культура 5-7		
23	Акробатические комбинации	1	класс <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439</a>		
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  Лазание по канату в три приема Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	1	
30	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения ритмической гимнастики	1	
31	2.3 Зимние виды спорта (модуль "Зим	ние вилы	спорта") (10 часов)
32	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	Электронный учебник Физическая культура 5-7 класс
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439
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 (модул	ь "Спорти	вные игры") (8 часов)
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1	Электронный учебник Физическая культура 5-7
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	класс <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439</a>
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
45	Упражнения в ведении мяча	1	
46	Упражнения в ведении мяча	1	

		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 и	гры") (8 часов)		
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	Электронный учебник Физическая культура 5-7		
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	класс <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii?ysclid=lmw2qyegwr66187439</a>		
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	
ОБП	ЦЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68 часов	