Приложение
к Федеральной рабочей программе
основного общего образования
Физическая культура
(для 5-9 классов образовательных организаций),
утвержденное приказом директора
от 31.08.2026 года № 223 -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=lmhv466kl8999615120
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 3х10 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). Тестовая работа	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 253944116464657331322887463556598260645381440217

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен С 24.09.2026 по 24.09.2027