Является частью ООП ООО МКОУ Казанакской ООШ
Рассмотрено на заседании педагогического совета
протокол №1 от 28.08.2026г.
Утверждено приказом директора школы №23 от 28.08.2026г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ЗПР 7.

(ID 9635944)

учебного предмета «Физическая культура »

для обучающихся 6 классов

с. Казанак 2026 год

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 6 класса разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 07.12.2022 г. № 568);

Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования МКОУ «Большегалкинская СОШ»;

Примерной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22);

ФОП ООО (Утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370);

Программа воспитания МКОУ «Большегалкинская СОШ»

Положением о рабочих программах учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности МКОУ «Большегалкинская СОШ»

Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих программы общего образования на 2025-2026 учебный год.

Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих программы общего образования на 2025-2026 учебный год.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» соответствует целям и задачам воспитания детей 5 – 9 классов, отражённых в Программе воспитания МКОУ «Большегалкинская СОШ».

Программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования.

В рабочей программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» учтены основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание.
2. Патриотическое воспитание.
3. Духовно-нравственное воспитание.
4. Эстетическое воспитание.
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
6. Трудовое воспитание.
7. Экологическое воспитание. 8. Ценности научного познания.

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются непременными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие **задачи** физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.
- Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:
- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и

пр.;

- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечнососудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения; преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического

развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями. Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Виды деятельности обучающихся с ЗПР, обусловленные особыми образовательными потребностями и обеспечивающие осмысленное освоение содержании образования по предмету «Адаптивная физическая культура»

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Примерный перечень возможных упражнений представлен в разделе «Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в таблице 1. Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих принципов работы:

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.
2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с ЗПР быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.
3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.

5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модуля «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. с учётом региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с задержкой психического развития.

Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т.ч. региональных и этнокультурных особенностей. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 8 класс из расчёта 3 часа в неделю: 5 класс – 102 часа, в 6 классе – 102 часа, в 7 классе -102 часа, в 8 классе – 102 часа. Рабочая программа рассчитана на 408 часов (по 3 часа в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Данная программа направлена на повышение уровня физического и психического развития детей с ОВЗ, на повышение физических возможностей обучающихся, на развитие произвольности деятельности.

Ценностные ориентиры учебного предмета соответствуют основным требованиям ФГОС НОО ОВЗ:

- патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине; служение Отечеству);
- человечность (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и независимость народов и государств мира, международное сотрудничество);
- уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство (личная и национальная);
- семья (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);
- дружба;
- здоровье (физическое и душевное, здоровый образ жизни);
- труд и творчество (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма ***Универсальные коммуникативные действия:***
- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения ***Универсальные учебные регулятивные действия:***
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические

комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой; готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения); выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
    - 6 КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой

Физическое совершенствование. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Гимнастика*». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки)

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки)

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки)

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики)

Лазанье по канату в три приёма (мальчики)

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень .

Модуль «Зимние виды спорта» Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол Удары по катящемуся мячу с разбега Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке .

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 класс			
5	**Знания о физической культуре (3 ч)**	*Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Возрождение Олимпийских игр»: 📖 обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; осмысливают олимпийскую хартию как	https://mob-edu.com/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/content/ https://resh.edu.ru/

		основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»: ▪ анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; ▪ рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры *Коллективное обсуждение* (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «История первых Олимпийских игр современности»: ▪ знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; ▪ приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями	
6	**Способы самостоятельной деятельности (5 ч)**	*Беседа с учителем* Тема: «Составление дневника физической культуры»: ▪ знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; ▪ заполняют дневник физической культуры в течение учебного года *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Физическая подготовка человека»: ▪ знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;	https://mob-edu.com/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/content/ https://resh.edu.ru/

		▪ устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными	

		возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; ▪ устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма *Тематические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила развития физических качеств»: ▪ знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; ▪ знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; ▪ рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий; ▪ разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры; ▪ знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений) *Мини-исследование* Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой»:	

		▪ измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности; ▪ определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры; ▪ знакомятся с правилом «непрерывного и	

		постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой; ▪ рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущениям самочувствия, показатели пульса); ▪ составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры *Тематические занятия* Тема: «Правила измерения показателей физической подготовленности»: ▪ разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; ▪ знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования); ▪ проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); ▪ выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их	

		целенаправленного развития *Тематические занятия* Тема: «Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой»: ▪ знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; ▪ разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; ▪ составляют план индивидуальных занятий на четыре	

		тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры *Тематические занятия*(с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах»: ▪ обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн; ▪ знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения; ▪ знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения	

7	**Физическое совершенствование** ***Физкультурно-оздоровительная Деятельность 3 ч***	*Беседа с учителем* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»: ▪ повторяют ранее изученные правила техники безопасности; ▪ углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий *Самостоятельные занятия* Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»: ▪ определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений; ▪ отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем); ▪ разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и панируют их в дневнике физической культуры	https://mob-edu.com/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/content/ https://resh.edu.ru/

		Самостоятельные занятия Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»: ▪ повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; ▪ составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; ▪ разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня	

		Самостоятельные занятия Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»: ▪ отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов); ▪ составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением); ▪ включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня	
8	**Спортивно-оздоровительная деятельность** *Модуль «Гимнастика» 14 ч*	*Практические занятия* (составляется учащимися) Тема: «Акробатическая комбинация»: ▪ повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; ▪ разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); ▪ составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорные прыжки»: ▪ повторяют технику ранее разученных опорных прыжков;	https://mob-edu.com/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/content/ https://resh.edu.ru/

		▪ наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения;	

		▪ разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; ▪ контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Упражнения на низком гимнастическом бревне»: ▪ повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; ▪ разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); ▪ составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; ▪ контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах) *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне» Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине»: ▪ повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; ▪ наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в	

		их исполнении, делают выводы; ▪ описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; ▪ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); ▪ наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы; ▪ описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её; ▪ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); ▪ составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4—5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её Учебный диалог Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазание по канату в три приёма»: наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; ▪ описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной	

		координации; ▪ контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) *Практические занятия* (с использованием иллюстративного	
		материала) Тема: «Упражнения ритмической гимнастики»: ▪ повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; ▪ разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); ▪ составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; ▪ разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения»	
9	Модуль «Лёгкая атлетика» 10 ч	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Беговые упражнения»: наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; ▪ описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;	https://mob-edu.com/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/content/ https://resh.edu.ru/

		▪ контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ▪ наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; ▪ описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; ▪ контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ▪ наблюдают и анализируют образец техники	

		гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; ▪ описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; ▪ разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации; ▪ контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в высоту с разбега»: ▪ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и	

		элементы, делают выводы; ▪ описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации; ▪ контролируют технику выполнения прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» *Практические занятия:* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»: ▪ повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в	

		неподвижную мишень и на дальность; ▪ наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; ▪ разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; ▪ контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»	
10	Модуль «Зимние виды спорта» 7 ч	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного	https://mob-edu.com/ https://www.yaklass.ru/

		материала) Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»: ▪ повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; ▪ повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона; ▪ наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных пособов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; ▪ описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; ▪ разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; ▪ контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ▪ демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя	https://media.prosv.ru/content/ https://resh.edu.ru/
		по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий» *Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»: ▪ наблюдают и анализируют образец преодоления	

		небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения; ▪ разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; ▪ контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»	
	Модуль «Спортивные игры». *Баскетбол 12 ч*	*Самостоятельные занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»: ▪ совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; ▪ знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); 6анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; ▪ разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; ▪ контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);	https://mob-edu.com/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/content/ https://resh.edu.ru/

		▭ изучают правила и играют с использованием разученных технических действий *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по	

		использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	
	Волейбол 10 ч	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема «Игровые действия в волейболе»: ▪ совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; ▪ разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; ▪ разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; ▪ играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий	https://mob-edu.com/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/content/ https://resh.edu.ru/
	Футбол 8 ч	*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»: ▪ совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; ▪ знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; ▪ описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; ▪ разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации; ▪ контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); ▪ совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);	https://mob-edu.com/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/content/ https://resh.edu.ru/

		▪ разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми	

		действиями в нападении и защите; 🕮 играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий *Учебный диалог* Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния»	
	Модуль «Спорт» (30 ч)	*Учебно-тренировочные занятия* (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещением Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: ▪ осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; ▪ демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	https://mob-edu.com/ https://www.yaklass.ru/ https://media.prosv.ru/content/ https://resh.edu.ru/
	Общее количество часов по программе 102 ч		

2026-2027 ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ физическая культура 6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата план	Дата факт
		Всего	Контрольные	Практические		

			работы	работы		
Знания о физической культуре (3 ч)						
1	Возрождение Олимпийских игр	1				
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				
3	История первых Олимпийских игр современности					
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)						
4	Составление дневника физической культуры					
5	Физическая подготовка человека					
6	Основные показатели физической нагрузки					
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой					
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах					
Физическое совершенствование *Физкультурно-оздоровительная Деятельность 3 ч*						
9	Упражнения для коррекции телосложения					
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения					
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки					
Спортивно-оздоровительная деятельность *Модуль «Гимнастика» 14 ч*						
12	Акробатические комбинации					
13	Акробатические комбинации					

14	Опорные прыжки через гимнастического козла					
15	Опорные прыжки через гимнастического козла					
16	Опорные прыжки через гимнастического козла					
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне					
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне					
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине					
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине					
21	Лазание по канату в три приема					
22	Лазание по канату в три приема					

23	Упражнения ритмической гимнастики					
24	Упражнения ритмической гимнастики					
25	Упражнения ритмической гимнастики					
Модуль «Лёгкая атлетика» 10 ч						
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением					
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением					
28	Спринтерский бег					
29	Спринтерский бег					
30	Гладкий равномерный бег					
31	Гладкий равномерный бег					
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»					

33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»					
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту					
35	Метание малого мяча по движущейся мишени					
Модуль «Зимние виды спорта» 7 ч						
36	Передвижение одновременным одношажным ходом					
37	Передвижение одновременным одношажным ходом					
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона					
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона					
40	Упражнения лыжной подготовки					
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение					

42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение					
Модуль «Спортивные игры». *Баскетбол 12 ч*						
43	Передвижение в стойке баскетболиста					
44	Передвижение в стойке баскетболиста					
45	Прыжки вверх толчком одной ногой					
46	Прыжки вверх толчком одной ногой					
47	Остановка двумя шагами и прыжком					
48	Остановка двумя шагами и прыжком					
49	Упражнения в ведении мяча					

50	Упражнения в ведении мяча					
51	Упражнения на передачу и броски мяча					
52	Упражнения на передачу и броски мяча					
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов					
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов					
Волейбол 10						
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки					
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки					
57	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки					
58	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки					
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча					
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча					

61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху					
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху					
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху					
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и					

	сверху					
Футбол 8 ч						
65	Удар по катящемуся мячу с разбега					
66	Удар по катящемуся мячу с разбега					
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча					
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча					
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча					
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча					
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча					
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки					
Модуль «Спорт» (30 ч)						
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты					
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты					
77	Правила и техника выполнения норматива					

	комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м					
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м					
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения					
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения					
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты					
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты					
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения					

	стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)					
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.					

	Эстафеты					
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры					
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры					
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени					
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени					

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Примерной рабочей программы «Физическая культура. 5-9 классы» В.И.Лях, М. Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2021 2. М. Я. Виленский. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2022.

3. В. И. Лях. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2022.

4. А. Ю. Патрикеев: Физкультура.

5 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

5. А. Ю. Патрикеев: Физкультура.

6 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г. А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 8 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

7. А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 9 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

8. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы.

9. В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы.

10.В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль») – М.: Просвещение, 2021.

11.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

12.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

13.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

М