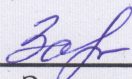


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новосибирской области
МБОУ Чаинская СОШ Купинского района

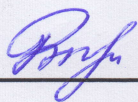
РАССМОТРЕНА
на методическом совете
МБОУ Чаинская СОШ
Руководитель ШМО



Закурдаева С.Д.

Приказ № 46
от 22.05.2026г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по
УВР



Рубан Т.П.

Приказ № 46
от 22.05.2026г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ
Чаинская СОШ



Симроуд И.В.

Приказ № 46
от 22.05.2026г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура»
6 класс

Составил: Герасимов А.П.

Содержание учебного курса 6 класса.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

В 6 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Третий час в неделю реализован во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей (модули, используемые для обучения - шахматы, теннис, ОФП).

Годовое тематическое планирование учебного материала по физической культуре в 6 классе (двухчасовое)

№ п/п	Темы.	Количество часов	Календарные сроки
1	Легкая атлетика	10	1-5 неделя
2	Спортивные игры. Волейбол.	12	6-11 неделя
3	Плавание	2	12 неделя
4	Лыжная подготовка	6	13-15 неделя
5	Баскетбол	18	16-24 неделя
6	Легкая атлетика (прыжки в высоту)	4	25-26 неделя
7	Гимнастика	10	27-31 неделя
8	Легкая атлетика с элементами футбола	6	32-34 неделя
	Итого:	68	

№ п/п	Раздел	Тема урока	Сро-ки	Деятельность	Материально-техническая база
1	легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Правила соревнований.	1 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре	Беговая дорожка, прыжковая яма с песком, малые мячи для метаний, футбольные мячи, секундомер, свисток.
2		30 и 60 метров с высокого старта. Повторение техники прыжка в длину способом «согнув ноги».		Разминка, повторение техники высокого старта, повторение прыжка в длину.	
3		Подвижные игры с использованием низкого и высокого старта. Развитие физических качеств.	2 неделя	Упражнения на развитие физических качеств: силы, ловкости.	
4		Прыжок в длину с разбега. 30 и 60 м на результат. Бег в медленном темпе.		Выполнение прыжковых упражнений, кроссовая подготовка.	
5		Совершенствование техники прыжка в длину. Подбор разбега, отталкивание.	3 неделя	Разминка, прыжок в длину, техника бега.	
6		Прыжок в длину. Повторение техники и тактики бега на короткие дистанции.		Разминка, бег 30м и 60м, прыжки в длину.	
7		Челночный бег: 3x10 м. Тесты: 30 и 60 м.	4 неделя	Разминка, челночный бег, 30 и 60м на результат.	
8		Метание мяча. Кроссовая подготовка: 400 и 600 м.		Разминка, подводящие упражнения, метание мяча, кроссовая подготовка.	
9		Низкий старт. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 м.	5 неделя	Повторение техники низкого старта, бег на короткие дистанции.	
10		Челночный бег. Бег по виражу. Прыжок в длину с места.		Разминка, бег по виражу, челночный бег.	
11	Спортивные игры. Волейбол.	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Правила соревнований. Первоначальное обучение волейболу.	6 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	Волейбольная площадка, сетка, свисток, волейбольные мячи.
12		Передача мяча сверху двумя руками (подводящие упражнения). Нижняя прямая подача.		Повторение нижней прямой подачи, передачи мяча.	
13		Прием мяча снизу двумя руками после броска, после подачи. Нижняя прямая подача.	7 неделя	Поддачи и передачи мяча.	
14		Чередование передачи мяча сверху двумя руками и снизу после броска партнера.		Отработка элементов, корректировка ошибок.	
15		Стойка волейболиста. Изучение правил волейбола. Расстановка	8 неделя	Изучение основных игровых параметров.	

		игроков по зонам.			
16		Нижняя прямая подача с 4-5 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками. Правила игры.		Подачи, передачи мяча.	
17		Прием мяча снизу двумя руками с перемещением. Прыжки через скакалку.	9 неделя	Прыжковая подготовка, передачи мяча.	
18		Передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача.		Подачи, передачи мяча.	
19		Передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах. Повторение правил волейбола.	10 неделя	Повторение игровых параметров, передачи мяча.	
20		Расстановка игроков по игровым зонам. Прием мяча снизу двумя руками.		Совершенствование техники игры, исправление ошибок.	
21		Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие скоростных качеств.	11 неделя	Развитие скоростной выносливости, подвижные игры с мячами.	
22		Совершенствование верхних и нижних передач. Нижняя прямая подача.		Совершенствование техники передач, подачи.	
23	Плавание	Инструктаж по ТБ для учащихся на занятиях по плаванию. Способы плавания.	12 неделя	Изучение способов плавания.	
24		Требования и правила поведения на воде во избежание травматизма и несчастных случаев		Работа с учебником	
25		Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения о лыжном спорте. Спортивный инвентарь.	13 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись теоретических сведений.	
26		Одновременный одношажный ход: ознакомление с основами техники движений. Равномерное передвижение до 35 минут.		Изучение техники лыжных ходов, перемещение на лыжах.	
27		Одновременный одношажный ход: изучение по элементам. Равномерное передвижение до 30 минут.	14 неделя	Отработка лыжных ходов.	
28		Одновременный одношажный ход: отработка по элементам и в целом. Проход 3 x 50 м на быстроту и 2 км спокойно.		Прохождение дистанций.	
29		Прохождение поворота при спуске по лыжне с горы. Пройти 3x80 м на быстроту и 2 км в ¾ силы.	15 неделя	Совершенствование техники лыжных ходов, проверка скоростной выносливости.	
30		Подведение итогов занятий лыжной подготовкой. Проведение соревнования по лыжным гонкам. Выявление и поощрение лучших учащихся класса.		Проверка лыжных ходов, игра-соревнование.	
31	Баскетбол.	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Правила игры. Размеры площадки, щита. Игровые параметры.	16 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	Баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, мячи, свисток.

32	Повторение техники игры. В защите и нападении. Ведение мяча на месте и в движении.		Ведение мяча. Повторение техники и тактики игры.
33	Расположение игроков на площадке: в нападении и защите. Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок.	17 неделя	Повторение техники игры, ведение мяча, штрафной бросок.
34	Ведение мяча на месте без зрительного контроля. Броски с близкого расстояния.		Ведение мяча, техника бросков.
35	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Штрафной бросок. Передача мяча одной рукой от плеча.	18 неделя	Ведение мяча. Перемещение. Штрафной бросок.
36	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча против активного сопротивления. Броски с близкого расстояния с отскоком от щита.		Передачи, ведения, броски.
37	ОФП (развитие ловкости, координационных способностей).	19 неделя	Упражнения на развитие физических качеств: ловкости, координации.
38	Передача мяча двумя руками от груди. Штрафной бросок. Учебная игра.		Изучение бросков, передачи мяча.
39	Ведение мяча против активного сопротивления с броском по кольцу. Индивидуальные действия в нападении.	20 неделя	Ведение мяча, игровые действия.
40	Броски со средней дистанции. Передача мяча двумя руками от головы с отскоком от пола.		Передачи мяча, броски.
41	Ведение и передача мяча в прыжке. Учебная игра (защитываются мячи забитые из под щита).	21 неделя	Броски и передачи мяча.
42	Передача мяча одной рукой от плеча. Длинная передача вперед одной рукой. Штрафной бросок.		Передачи мяча, штрафной бросок.
43	Совершенствование передач: одной рукой, двумя, в прыжке. Штрафной бросок. Тактические действия в защите.	22 неделя	Ведение мяча. Перемещение. Броски по кольцу.
44	Учебная игра с применением всех технических приемов (игра-соревнование).		Техника и тактика игры.
45	ОФП (развитие скоростной выносливости, упражнения на осанку и укрепление мышц брюшного пресса)	23 неделя	Выполнение прыжковых упражнений, упражнения на осанку.
46	Передача мяча: одной рукой от плеча, двумя руками от груди, двумя руками от головы. Штрафной бросок на результат.		Передачи мяча. Штрафной бросок на оценку.
47	Учебная игра: применение ранее изученных приемов (ведение, передачи, броски).	24 неделя	Проверка основных технических элементов.

48		Подведение итогов. Проверка игровых параметров. Учебная игра.		Подведение итогов занятий. Проверка игровых параметров.	
49	Легкая атлетика (прыжки в высоту)	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту.	25 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	Сектор для прыжков в высоту, гимнастические маты.
50		Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Факторы, влияющие на результат.		Изучение элементов прыжка.	
51		Учебные прыжки способом «перешагивание».	26 неделя	О.Ф.П.	
52		Повторение теоретических сведений. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.		Закрепление элементов прыжка.	
53	Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения о снарядах в спортивной гимнастике. Вольные упражнения: кувырок, длинный кувырок вперед.	27 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	Спортивный зал, гимнастические снаряды, скакалки, гимнастические скамейки.
54		Кувырок назад. Общеукрепляющие упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса, пресса. Стойки: на голове и лопатках.		Выполнение элементов вольных упражнений.	
55		Повторение строевых упражнений. Перестроения. Упражнения на осанку. Лазание по канату.	28 неделя	Повторение строевых упражнений. Упражнения на осанку.	
56		Стойки на голове и руках (с помощью). Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.		Опорный прыжок. Изучение элементов на снарядах.	
57		Лазание по канату в два приема. Прыжки через скакалку. Упражнения на развитие гибкости.	29 неделя	Выполнение прыжковых упражнений. Силовая подготовка.	
58		Кувырок назад в стойку на лопатках. Опорный прыжок. Отжимание и подтягивание.		Вольные упражнения. Опорный прыжок.	
59		ОФП (развитие гибкости, упражнения на осанку, подвижные игры).	30 неделя	Упражнение на развитие физических качеств: силы, гибкости.	
60		Подтягивание на перекладине. Опорный прыжок. Удержание угла на кольцах. Стойка на предплечьях.		Опорный прыжок. Вольные упражнения. Работа на снарядах.	
61		Кувырок вперед в стойку на лопатках (зачет). Опорный прыжок ноги врозь.	31 неделя	Кувырки. Опорный прыжок.	
62		Подведение итогов занятий гимнастикой. Опускание в вис углом из упора на руках. Вольные упражнения.		Вольные упражнения. Силовая подготовка.	

63	Футбол с элементами легкой атлетики.	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Правила игры и соревнований.	32 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	Беговая дорожка, площадка для игры в футбол, футбольные мячи, секундомер, свисток.
64		Удар по мячу внутренней частью стопы. Обводка.		Удары по мячу, обводка.	
65		ОФП (упражнения на развитие скоростной выносливости). Двухсторонняя игра. (Мини-футбол).	33 неделя	Упражнения на развитие скоростной выносливости. Проверка игровых параметров.	
66		Удар по мячу внешней частью подъема. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Эстафеты с мячами.		Эстафета с мячами. Ведение и удары по мячу.	
67		Правила соревнований. Функции игроков. Передачи мяча на месте и в движении.	34 неделя	Теоретические сведения. Передачи мяча.	
68		Подведение итогов. Двухсторонняя игра.		Удар по воротам, передачи.	