«Онгудайская средняя общеобразовательная школа им.С.Т.Пекпеева».

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На педагогическом совете	Заместителем директора	Директор МКОУ
Протокол № 1 от	по УВР	«Онгудайская сош
«31» августа 2026 г.	Бутышина Л.П.	им.С.Т.Пекпеева»
		Чочкина Е.В
		Приказ № 310
		от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура», 68 часа
6 классы

2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки,

национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Раздел 1. Знания о физической культуре					
1	Физическая культура в основной школе	1	0	1		https://resh.edu.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	1		https://resh.edu.ru
3	Олимпийские игры древности	1	0	1		https://resh.edu.ru
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
4	Режим дня	1	0	1		https://resh.edu.ru
5	Наблюдение за физическим развитием	1	0	1		https://resh.edu.ru
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		https://resh.edu.ru
7	Определение состояния организма	1	0	1		https://resh.edu.ru
8	Составление дневника по физической культуре	1	0	1		https://resh.edu.ru
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура**					
9	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		https://resh.edu.ru
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		https://resh.edu.ru
11	Оздоровительные мероприятия в режиме	1	0	1		https://resh.edu.ru

	учебной деятельности					
12	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		https://resh.edu.ru
13	Упражнения на развитие координации	1	0	1		https://resh.edu.ru
14	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		https://resh.edu.ru
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика					
15	Бег на длинные дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru
16	Бег на длинные дистанции	1	1	0		https://resh.edu.ru
17	Бег на короткие дистанции	1	0	1		https://resh.edu.ru
18	Бег на короткие дистанции	1	1	0		https://resh.edu.ru
19	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		https://resh.edu.ru
20	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		https://resh.edu.ru
21	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://resh.edu.ru
22	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://resh.edu.ru
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»					
23	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		https://resh.edu.ru
24	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		https://resh.edu.ru
25	Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь	1	0	1		https://resh.edu.ru
26	Опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1	0	1		https://resh.edu.ru
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		https://resh.edu.ru

28	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1		https://resh.edu.ru
29	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru
	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол					
30	Техника ловли мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru
31	Техника ловли мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru
32	Техника передачи мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru
33	Техника передачи мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru
34	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru
35	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru
36	Ведение мяча в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru
37	Ведение мяча в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru
38	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		https://resh.edu.ru
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		https://resh.edu.ru
40	Баскетбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru
41	Баскетбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru
	Модуль «Зимние виды спорта»					
42	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru
43	Передвижение на лыжах попеременным	1	0	1		https://resh.edu.ru

	двухшажным ходом					
44	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://resh.edu.ru
45	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://resh.edu.ru
46	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		https://resh.edu.ru
47	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1		https://resh.edu.ru
48	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru
49	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru
50	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru
51	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км.	1	0	1		https://resh.edu.ru
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км.	1	0	1		https://resh.edu.ru
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол					
54	Технические действия с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru
55	Технические действия с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru
56	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru
57	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru

58	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		https://resh.edu.ru
59	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		https://resh.edu.ru
60	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru
61	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		https://resh.edu.ru
62	Технические действия с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru
63	Технические действия с мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru
64	Волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru
65	Волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	1	0		https://resh.edu.ru
66	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://resh.edu.ru
67	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://resh.edu.ru
	Модуль «Спорт»					
68	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1		https://resh.edu.ru

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное 5 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ