



Министерство просвещения Российской Федерации
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение
закрытого типа»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий учебной частью

 Г.С. Вольските

«02» июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 А.В. Катаева


«02» июня 2025 г.



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
6 «А» класса
2025 – 2026 учебный год

Рассмотрено на заседании МО
учителей

(протокол № 9 от 28.05.2025)

Руководитель МО 
И.С. Гайвороненко

г. Неман
2025 год

Содержание

1. Содержание учебного предмета.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Тематическое планирование учебного предмета.

1. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре:

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая культура.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Контрольные упражнения.

- бег на 30м и 60м,
- подтягивание туловища из виса на руках,
- поднятие туловища из положения лёжа на спине,
- прыжок в длину с места,
- кроссовый бег,
- бег на 1000м,
- последовательное выполнение изученных элементов,
- наклон туловища вперед,
- бросок набивного мяча сидя,
- отжимание в упоре,
- метание мяча,
- прыжки на скакалке,
- челночный бег 3х10м.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции тела.

Комплексы упражнений №1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения и комбинации.

Учебная комбинация 1. И.п. - о.с., упор присев, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев, два последовательных кувырка вперёд в упор присев, о.с.

Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Спринтерский бег (30м и 60м).

Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовая подготовка.

Спортивные игры.

- Баскетбол.

Основные правила игры в баскетбол.

Упражнения без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; остановка двумя шагами; остановка прыжком.

Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

- Волейбол.

Основные правила игры в волейбол.

Упражнения с мячом: нижняя боковая подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; приём и передачи мяча на разные расстояния, передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте.

Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

- Футбол.

Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.

Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 6 классе представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Контрольные нормативы (испытания) определения уровня физической подготовленности

Вид упражнения	6 класс		
	«5»	«4»	«3»
Метание 1 кг мяча сидя (см)	490	400	290
Прыжки в длину с места (см)	190	180	145
Челночный бег 3*10 м (сек)	8,5	9,0	9,3
6-минутный бег (м)	1350	1100	950
Метание мяча (м)	36	29	21
Подтягивание из виса (раз)	7	4	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз)	95	88	80
Наклон вперед стоя (см)	10	6	2
Вис на перекладине (сек)	25	20	15
Бег 30 м (сек)	5,0	5,7	6,0
Бег 60 м (сек)	9,8	10,4	11,1
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	36	30	22
Сгибание и разгибание в упоре лежа (раз)	34	28	21
Бег 1000 м (мин, сек)	4.28.00	4.40.00	4.52.00

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате изучения физической культуры ученик должен:

- знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма;

- уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

3. Тематическое планирование учебного предмета

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Используемые электронные (цифровые) ресурсы
1.	Олимпийские игры древности. Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Техника высокого старта.	1	https://gto.ru https://infourok.ru
2.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
3.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
4.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
5.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
6.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 60м.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
7.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru

			https://resh.edu.ru https://упок.рф
8.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	https://gto.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
9.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
10.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://упок.рф
11.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1	https://gto.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
12.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
13.	Бег на средние дистанции.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://упок.рф
14.	Бег на средние дистанции.	1	https://gto.ru https://упок.рф
15.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://упок.рф

16.	Подвижная игра «Снайперы». Контрольное тестирование – бросок набивного мяча.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
17.	ОРУ. Подвижная игра «Снайперы».	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
18.	Подвижная игра «Знамя». Контрольное тестирование – подтягивание.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
19.	Правила безопасности и гигиенические требования. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
20.	ОРУ. Строевые упражнения.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
21.	ОРУ. Строевые упражнения. Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
22.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
23.	ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф

24.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Отжимание от пола на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
25.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://упок.рф
26.	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
27.	ОРУ. Оценка техники выполнения кувырков и стойки па лопатках на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
28.	ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
29.	ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения.	1	https://gto.ru https://infourok.ru
30.	ОРУ. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Наклон туловища вперед стоя на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
31.	ОРУ. Перестроения. Вис лежа, вис присев.	1	https://gto.ru

			https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
32.	ОРУ. Перестроения. Выход на две руки. Вис на перекладине на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
33.	ОРУ. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Пятнашки».	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
34.	ОРУ. Подтягивание в висе на результат. Подвижная игра «Пятнашки».	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
35.	Физическое развитие человека. Техника безопасности при проведении занятий спортивными играми. Стойка и передвижения игроков.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
36.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
37.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://урок.рф
38.	Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	https://gto.ru https://infourok.ru

			https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
39.	Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
40.	Оценка техники стойки и передвижений игрока на результат. Бросок двумя руками от головы с места.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
41.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
42.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
43.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
44.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
45.	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Челночный бег 3*10м на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru

			https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
46.	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф
47.	Оценка техники ведения мяча на результат. Игра в мини-баскетбол.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
48.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
49.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
50.	Учебная игра. Прыжки со скакалкой за 1 мин на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://урок.рф
51.	Кроссовая подготовка.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
52.	Кроссовая подготовка.	1	https://gto.ru

			https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
53.	Кроссовая подготовка.	1	https://gto.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
54.	Кроссовая подготовка.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
55.	Кроссовая подготовка.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://упок.рф
56.	ОРУ. Подтягивание в висе на результат. Подвижная игра «Пионербол».	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
57.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
58.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
59.	Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м).	1	https://gto.ru

			https://infourok.ru https://упок.рф
60.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 60м.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
61.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
62.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
63.	Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
64.	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф
65.	Бег на средние дистанции.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://упок.рф
66.	Подвижная игра «Снайперы». Контрольное тестирование – бросок набивного	1	https://gto.ru

	мяча.		https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф
67.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://урок.рф
68.	Подвижная игра «Знамя». Контрольное тестирование – подтягивание.	1	https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://урок.рф
Итого		68	

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 28

А. В. Катаева страниц.

Директор Неманского СУВУ
А. В. Катаева

