

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Департамент образования г. Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 96

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета

МАОУ СОШ № 96

Протокол № 1 от 28.08.2026 г.



**Приложение к адаптированной
основной общеобразовательной
программе основного общего образования**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Олимпийскому движению»

уровень базовый

для обучающихся 6 классов

(для обучающихся с ОВЗ, ТНР 05)

Екатеринбург 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 6 класса разработана на основе следующих нормативно-правовых документов и учитывает специфику образовательных, воспитательных потребностей обучающихся с ТНР.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО);
- Федеральная образовательная программа основного общего образования (ФОП ООО);
- Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»;
- Учебный план МАОУ СОШ на 2026/2027 учебный год.

Целью изучения предмета «Физическая культура» в 6 классе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, выработка правильной осанки, укрепление здоровья;
2. Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков (легкоатлетических, гимнастических, игровых);
3. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);
4. Обучение способам самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
5. Воспитание дисциплинированности, волевых качеств, коллективизма и навыков здорового образа жизни.

Место учебного предмета в учебном плане: В соответствии с учебным планом на изучение предмета «Физическая культура» в 6 классе отводится **1 час в неделю**, что при 34 учебных неделях составляет **34 часа в год**.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- Готовность и способность к саморазвитию и самовоспитанию, осознанное отношение к собственному здоровью;
- Сформированность ценностей здорового и безопасного образа жизни;

- Развитие волевых качеств, инициативности, дисциплинированности и ответственного отношения к учебе;
- Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи в игровой и спортивной деятельности.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и спорте;
- Умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- Понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками (в командных играх и эстафетах).

Предметные результаты (к концу 6 класса):

- **Знания:** знать правила техники безопасности на уроках, правила гигиены, роль физкультуры в жизни человека, основные требования комплекса ГТО для своей возрастной ступени;
- **Легкая атлетика:** выполнять высокий и низкий старт, бег на 60 м, бег на 1000 м без учета времени, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча на дальность и в цель с разбега;
- **Гимнастика с элементами акробатики:** выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост из положения лежа, опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь, упражнения на гибкость и координацию;
- **Спортивные игры (баскетбол/волейбол):** выполнять стойку игрока, ведение мяча с изменением направления, передачу мяча двумя руками от груди, бросок в корзину с места и после ведения, прямую нижнюю подачу мяча.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Знания о физической культуре и способы деятельности (вплетено в практические уроки + 2 теоретических часа). Правила техники безопасности. Гигиена физических упражнений. Дневник самоконтроля. Комплекс ГТО (4 ступень).

Раздел 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка (14 часов). Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции (60 м). Бег на средние и длинные дистанции (1000–1500 м). Кроссовый бег по пересеченной местности. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность с 4–5 шагов разбега и в цель. Эстафетный бег.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (10 часов). Строевые упражнения и перестроения. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь». Лазанье по канату в 2 и 3 приема. Комплексы ОРУ с предметами (скакалка, набивной мяч). Упражнения для формирования правильной осанки.

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры (10 часов). Техника безопасности при проведении спортивных игр. *Баскетбол*: стойка игрока, перемещения, передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок в корзину с места и после ведения (два шага). *Волейбол*: стойка игрока, приём и передача мяча сверху/снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты и подвижные игры.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (34 ЧАСА)

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов	Виды контроля
1	Легкая атлетика (осенний период)	8	Входное тестирование, бег 60 м, прыжок в длину
2	Гимнастика с элементами акробатики	10	Акробатическая комбинация, подтягивания/отжимания
3	Спортивные и подвижные игры (Баскетбол / Волейбол)	10	Тест на ведение и бросок, выполнение подачи
4	Легкая атлетика и подготовка к ГТО (весенний период)	6	Сдача нормативов ГТО, итоговое тестирование
ИТОГО ЗА ГОД:		34 часа	

5. ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (34 УРОКА)

№	Тема урока	Часы	Вид деятельности / Элемент содержания	Вид контроля
I ЧЕТВЕРТЬ (8 часов) — Легкая атлетика (осенний период)				
1	Инструктаж по ТБ. Входное тестирование физической подготовленности.	1	Инструктаж, челночный бег 3х10 м, подтягивание/отжимание.	Входной контроль
2	Техника высокого и низкого старта. Бег на короткие дистанции (60 м).	1	Отработка стартового разгона, бег 60 м на скорость.	Текущий

3	Техника бега на средние и длинные дистанции (1000 м). Развитие выносливости.	1	Равномерный бег по дистанции, раскладка сил, дыхание.	Текущий
4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Разбег, отталкивание от бруска, фаза полета и приземление.	Текущий
5	Метание малого мяча на дальность с 4–5 шагов разбега.	1	Техника скрестного шага, хлестообразный бросок.	Текущий
6	Кроссовый бег по пересеченной местности. Подвижные игры на воздухе.	1	Бег по грунтовой дорожке, преодоление препятствий.	Текущий
7	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки в зоне передачи.	1	Передача палочки сверху и снизу на месте и в движении.	Текущий
8	Контрольный урок: бег 60 м, прыжок в длину с разбега.	1	Выполнение контрольных нормативов на учет.	Контроль (учет)

II ЧЕТВЕРТЬ (8 часов) — Гимнастика с элементами акробатики

9	ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад в группировке.	1	Группировка, перекаты, кувырок вперед и назад на матах.	Текущий
10	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	Страховка и самостраховка, фиксация статических поз.	Текущий
11	Составление и выполнение акробатической	1	Связка: кувырок вперед → стойка на лопатках → мост → кувырок назад.	Текущий

	комбинации.			
12	Опорный прыжок через гимнастического козла (ноги врозь).	1	Наскок на мостик, толчок руками, разведение ног, приземление.	Текущий
13	Лазанье по канату в 2 и 3 приема. Упражнения на шведской стене.	1	Захват каната ногами, подтягивание, подъем.	Текущий
14	Комплекс ОРУ с предметами (скакалки, набивные мячи). Развитие гибкости.	1	Прыжки со скакалкой, упражнения на растяжку и осанку.	Текущий
15	Развитие силовых способностей: подтягивания, отжимания, поднимание туловища.	1	Силовой круговой тренинг по станциям.	Текущий
16	Контрольный урок: акробатическая комбинация, сгибание/разгибание рук.	1	Оценка качества выполнения акробатики и силового теста.	Контроль (учет)
III ЧЕТВЕРТЬ (10 часов) — Спортивные и подвижные игры				
17	ТБ при игре в баскетбол. Стойка и перемещения игрока.	1	Приставные шаги, остановки прыжком и шагом, повороты на месте.	Текущий
18	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	Ловля и передача мяча в парах и тройках со сменой мест.	Текущий
19	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	1	Ведение мяча шагом и бегом, обводка стоек (змейка).	Текущий

20	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди и одной от плеча с места.	1	Прицеливание, траектория полета мяча, броски со средних дистанций.	Текущий
21	Выполнение броска в корзину после ведения (техника двух шагов).	1	Ловля мяча под шаг, второй шаг, толчок и бросок от щита.	Текущий
22	Тактика нападения и защиты. Двусторонняя игра в баскетбол.	1	Персональная опека в защите, быстрый прорыв в нападении.	Текущий
23	Элементы волейбола: стойка игрока, приём и передача мяча сверху двумя руками.	1	Выход под мяч, положение кистей рук при передаче сверху.	Текущий
24	Приём и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	Прием мяча от стены и в парах, подача мяча через сетку с 6–9 м.	Текущий
25	Учебная игра по волейболу (пионербол с элементами волейбола).	1	Командные действия, розыгрыш мяча на 3 касания.	Текущий
26	Контрольный урок: ведение и бросок мяча в корзину, подача мяча через сетку.	1	Выполнение контрольного игрового комплекса на время/точность.	Контроль (учет)
IV ЧЕТВЕРТЬ (8 часов) — Легкая атлетика и подготовка к ГТО (весенний период)				
27	ТБ на стадионе. Техника бега на средние дистанции (1500 м).	1	График бега, правильное дыхание, бег по стадиону.	Текущий
28	Развитие скоростных качеств: челночный бег	1	Старт, торможение у линии, разворот,	Текущий

	3x10 м, ускорения.		максимальное ускорение.	
29	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 10–12 метров.	1	Точность броска, попадание в щит/обруч.	Текущий
30	Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО (4 ступень).	1	Пробная сдача видов: наклон из положения стоя, прыжок с места, наклон.	Текущий
31	Прием нормативов комплекса ГТО: силовые тесты и прыжок в длину с места.	1	Сдача нормативов ГТО с фиксированием результатов.	Контроль (ГТО)
32	Прием нормативов комплекса ГТО: бег 60 м и бег 1000 м.	1	Замер времени на короткой и длинной дистанциях.	Контроль (ГТО)
33	Подвижные игры и легкоатлетические эстафеты на местности.	1	Командные состязания, круговая эстафета.	Текущий
34	Итоговый урок. Оценка динамики физической подготовленности за год. Задания на лето.	1	Подведение итогов, подведение итогов дневников самоконтроля.	Итоговый контроль

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методический комплект:

- Учебник: Физическая культура. 5–7 классы / под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2023.
- Методическое пособие для учителя: Физическая культура. 5–6 классы. Поурочные разработки. — М.: Просвещение.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал, школьный стадион / спортивная площадка;
- Гимнастические маты, гимнастический козел, канат, скамейки, шведская стенка, скакалки;
- Мячи баскетбольные (№5), мячи волейбольные, набивные мячи (1–2 кг), малые мячи для метания (150 г);
- Эстафетные палочки, рулетка измерительная (30 м, 50 м), секундомеры, свисток, аптечка первой помощи.