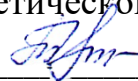


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ «Управление образования Администрации города Бийска»
МБОУ "СОШ № 6 им. Н.П. Красильникова"

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания
ШМК учителей
культурно-
эстетического цикла



Т.М. Гусельникова
Протокол №1 от «27»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
Педагогического
Совета



В.Ф. Лосева
Протокол № 1 от «28»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

О.П. Казанцева
Приказ № 185 от «28»
августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4584856)
учебный предмет «Физическая культура»
для учащихся 6 классов

Бийск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программ по физическому рассмотрению современные российские общества развиваются в физически строгом и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивных и адаптационных возможностей систем организма, обеспечение развития важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физическому развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается со способами устойчивых мотивов и призывом обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных качеств, творческому использованию методов физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом. .

Развивающаяся направленная программа по физической культуре Определенный вектор развития физических и эффективных возможностей организма, в результате чего обеспечивается их здоровье, надежность и эффективность адаптивных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение обучающимися знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей 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 международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В практическом измерении результатов данные направления включают в себя поддержку навыков и умений в общении, а также усиление со сверстниками и учителями физической культуры, организацию учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание целостности личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

В целях усиления информационной основы «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение принципов технических явлений и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединения модулем «Спорт», содержание которых разрабатывает образовательную организацию 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 разработать учителя физической культуры на основе содержания физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержание программы по физической культуре, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные технологические действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую связаны с увеличением учебного предмета и деталей в меньшей степени его раскрытия. Общее число часов, предпочтительных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

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 ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических методов. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовки. Правила выполнения тестовых заданий по технике 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 сооружениях водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены на местах занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушений зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауза, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастическое козла с разбега методами «согнув ноги» (мальчики) и методом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические показатели на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений шага и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статической позы (девочки).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и назад (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начните с опоры на одну и с последующим ускорением, спринтерский и плавный равномерный бег рукой на учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание детского (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших батутов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее развитые упражнения на лыжной подготовке, передвижение 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 уточненные приемы при ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, при передаче и броске мяча в корзину.

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося формируются следующие **личностные результаты**:

- готовность обеспечить интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;
- подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- стремление к совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- обеспечить организацию и проведение занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;
- способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;
- соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;
- соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, 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, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;
- концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и

практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся формируются универсальные познавательные технологические, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные технологические действия.

У обучающихся формируются следующие **универсальные познавательные технологические действия** :

проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;
осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;
анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя сохранение личности, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;
характеризовать туристические походы как форму активного отдыха, выражать их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководить требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;
сохранять связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по смягчению и коррекции выявляемых состояний;
сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;
наличие причинно-следственной связи между применением высокого качества физического воздействия и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие **универсальные коммуникативные технологические действия** :

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;
проводить наблюдения за использованием веществ в планах, сравнивать их данные с возрастно-половыми рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;
описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;
и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;
наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их ограничения;
изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Для обучающихся формируются следующие **универсальные регулятивные технологические действия** :

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения на международных просторах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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 методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К окончанию обучения *в 6 классе* обучающийся учится:

охарактеризовать современность олимпийских игр как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсудить историю возникновения девиза, символики и ритуалов олимпийских игр;

измерить физические показатели, определить их соответствие возрастным нормам и подобрать подход к их направленному развитию;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним воздействиям во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отобрать упражнения оздоровительной физической культуры и составить из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические счетчики из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы ограничения;

выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять изменения 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 методом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставлять с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать возможные ограничения;

Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивать их с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать дополнительные ограничения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей;

Соблюдайте правила и применяйте технические действия в других играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками вперед и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических приемов 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).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	5			
Физическое совершенствование. 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	3		3	
Физическое совершенствование. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10		10	https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11		11	https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	10		10	https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	https://resh.edu.ru/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	https://resh.edu.ru/
2.7	Модуль «Спорт»	3		3	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	58		58	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		61	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронны е цифровые образовател ьные ресурсы
		Всего	Контрол ьные работы	Практические работы		
1	2	3	4	5	6	7
Знания о физической культуре(1ч)						
1 (1)	Возрождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика(5ч)						
2 (1)	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1		https://resh.edu.ru/
3 (2)	Спринтерский бег	1		1		https://resh.edu.ru/
4 (3)	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1		1		https://resh.edu.ru/
5 (4)	Гладкий равномерный бег	1		1		https://resh.edu.ru/
6 (5)	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1		1		https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт». (1ч)						
7 (1)	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1		1		https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность.						

Спортивные игры. Футбол(4ч)						
8 (1)	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1		https://resh.edu.ru/
9 (2)	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1		https://resh.edu.ru/
10 (3)	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1		https://resh.edu.ru/
11 (4)	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1		https://resh.edu.ru/
Знания о физической культуре(1ч)						
12 (2)	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Физкультурно-оздоровительная деятельность(3ч)						
13 (1)	Упражнения для коррекции телосложения	1		1		https://resh.edu.ru/
14 (2)	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		1		https://resh.edu.ru/
15 (3)	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		1		https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. Баскетбол(8ч)						
16 (1)	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1		https://resh.edu.ru/
17 (2)	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1		https://resh.edu.ru/
18 (3)	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1		https://resh.edu.ru/
19 (4)	Упражнения в ведении мяча	1		1		https://resh.edu.ru/
20 (5)	Упражнения в ведении мяча	1		1		https://resh.edu.ru/

21 (6)	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1		https://resh.edu.ru/
22 (7)	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1		https://resh.edu.ru/
23 (8)	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1		https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика(10)						
24 (1)	Акробатические комбинации	1		1		https://resh.edu.ru/
25 (2)	Акробатические комбинации	1		1		https://resh.edu.ru/
26 (3)	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		https://resh.edu.ru/
27 (4)	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		https://resh.edu.ru/
28 (5)	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		https://resh.edu.ru/
29 (6)	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/
30 (7)	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		https://resh.edu.ru/
31 (8)	Лазание по канату в три приема	1		1		https://resh.edu.ru/
32 (9)	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине.	1		1		https://resh.edu.ru/
33 (10)	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		https://resh.edu.ru/

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.
Спортивно-оздоровительная деятельность
 Зимние виды спорта (10ч)

34 (1)	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/
35 (2)	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/
36 (3)	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/
37 (4)	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1		1		https://resh.edu.ru/
38 (5)	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1		1		https://resh.edu.ru/
39 (6)	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/
40 (7)	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/
41 (8)	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1		1		https://resh.edu.ru/
42 (9)	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1		1		https://resh.edu.ru/
43 (10)	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1		1		https://resh.edu.ru/

Способы самостоятельной деятельности(1ч)

44 (1)	Составление дневника физической культуры	1		1		https://resh.edu.ru/
-------------------------	--	---	--	---	--	---

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.
Спортивно-оздоровительная деятельность.
Модуль «Спорт» (1ч)

45 (2)	Фестиваль ГТО «Всеим классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1		1		https://resh.edu.ru/
-------------------------	--	---	--	---	--	---

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. Волейбол (10ч)						
46 (1)	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1		1		https://resh.edu.ru/
47 (2)	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1		1		https://resh.edu.ru/
48 (3)	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1		https://resh.edu.ru/
49 (4)	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1		https://resh.edu.ru/
50 (5)	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1		https://resh.edu.ru/
51 (6)	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1		https://resh.edu.ru/
52 (7)	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1		https://resh.edu.ru/
53 (8)	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1		https://resh.edu.ru/
Способы самостоятельной деятельности(2ч)						
54 (2)	Физическая подготовка человека	1				https://resh.edu.ru/
55 (3)	Основные показатели физической нагрузки	1				https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт» (1ч)						
56 (3)	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		1		https://resh.edu.ru/
Способы самостоятельной деятельности(1ч)						
57 (4)	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				https://resh.edu.ru/

58 (5)	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика(6ч)						
59 (6)	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		https://resh.edu.ru/
60 (7)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://resh.edu.ru/
61 (8)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1		1		https://resh.edu.ru/
62 (9)	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		1		https://resh.edu.ru/
63 (10)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1		1		https://resh.edu.ru/
64 (11)	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1		1		https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол(4)						
65 (5)	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		https://resh.edu.ru/
66 (6)	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		https://resh.edu.ru/
67 (7)	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1		https://resh.edu.ru/
68 (8)	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1		https://resh.edu.ru/

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура: 6-7 классы: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура: 6-7 классы: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>