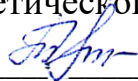


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ «Управление образования Администрации города Бийска»
МБОУ "СОШ № 6 им. Н.П. Красильникова"

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 7 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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современная Россия, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия в качестве основы технической подготовки включают в себя двигательные навыки и двигательные навыки. Способность измерять технику двигательных действий и организовывать процедуры измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, причины и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы измерения оздоровительного результата занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушений осанки, передней и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические моменты из ранее разработанных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочках). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчиках). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий движения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами с разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация гимнастических упражнений из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация низкой гимнастической перекладины из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчиках). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бегите с соблюдением общепринятых методов «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и выполнения продолжительности, прыжки с разбегами в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание небольшого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с движения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проверки учебной дистанции, спуски и подъемы ранее освоенными методами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в руку двумя руками и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и передача мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Футбол. Средние и длинные выполнения передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при угловом ударе и вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

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 7 классе* обучающийся учится:

провести анализ причин зарождения современного олимпийского движения, дать характеристики основных этапов его развития в СССР и современной России;
объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить образ жизни в собственную жизнь;
объяснять концепцию «техника физических упражнений», руководить стандартной технической подготовкой при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры измерения их техники;
составить планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, пересчитать их в недельном и месячном циклах учебного года, оценить их оздоровительный эффект с «индексом Кетле» и «ортостатической пробы» (с помощью образца);

Выполните лазанье по канату в два приема (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушек);

Выполните стойку на голове с опорой на руки и включите ее в акробатический результат из ранее освоенных упражнений (юноши);

Выполнять беговые упражнения с преодолением динамических методов «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
Выполняйте метание воздушного шара с точностью в неподвижную, покачивающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

Осуществить переход с перемещением попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время проведения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сопоставляя с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать меры ограничения (для бесснежных явлений – имитационные переходы);

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

применить и использовать технические действия других игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками маленькими руками и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своих устройствах и через сетку, использование разработанных технических технологий в условиях игровой деятельности);
футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 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	3			https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	3			
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	2		3	https://resh.edu.ru/
	Итого по разделу	2		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	8		8	https://resh.edu.ru/

	"Спортивные игры")				//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
7 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)	Истоки развития олимпизма в России	1				https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика(5ч)						
2 (1)	Бег на короткие и средние дистанции	1		1		https://resh.edu.ru/
3 (2)	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1		1		https://resh.edu.ru/
4 (3)	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1		1		https://resh.edu.ru/
5 (4)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1		1		https://resh.edu.ru/
6 (5)	Эстафетный бег	1		1		https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт». (1ч)						
7 (1)	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1		1		https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол(4ч)						

8 (1)	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1		https://resh.edu.ru/
9 (2)	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1		https://resh.edu.ru/
10 (3)	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1		https://resh.edu.ru/
11 (4)	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1		https://resh.edu.ru/
Знания о физической культуре(2ч)						
12 (2)	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				https://resh.edu.ru/
13 (3)	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч)						
14 (1)	Упражнения для коррекции телосложения	1		1		https://resh.edu.ru/
15 (2)	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1		https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. Баскетбол(8ч)						
16 (1)	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1		1		https://resh.edu.ru/
17 (2)	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1		1		https://resh.edu.ru/
18 (3)	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		https://resh.edu.ru/
19 (4)	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		https://resh.edu.ru/
20 (5)	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1		https://resh.edu.ru/
21	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после	1		1		https://resh.edu.ru/

(6)	ведения					//resh.edu.ru/
22 (7)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		https://resh.edu.ru/
23 (8)	Игровая деятельность с использованием разученных 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 пирамиды	1		1		https://resh.edu.ru/
26 (3)	Стойка на голове с опорой на руки	1		1		https://resh.edu.ru/
27 (4)	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1		https://resh.edu.ru/
28 (5)	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/
29 (6)	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1		https://resh.edu.ru/
30 (7)	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/
31 (8)	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		https://resh.edu.ru/
32 (9)	Лазанье по канату в два приёма	1		1		https://resh.edu.ru/
33 (10)	Лазанье по канату в два приёма	1		1		https://resh.edu.ru/

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

34 (1)	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1		https://resh.edu.ru/
35 (2)	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1		https://resh.edu.ru/
36 (3)	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/
37 (4)	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/
38 (5)	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/
39 (6)	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/
40 (7)	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		https://resh.edu.ru/
41 (8)	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		https://resh.edu.ru/
42 (9)	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1		https://resh.edu.ru/
43 (10)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1		1		https://resh.edu.ru/
Способы самостоятельной деятельности(1ч)						
44 (1)	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		1		https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт» (1ч)						
45 (2)	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1		1		https://resh.edu.ru/

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. Волейбол (10ч)						
46 (1)	Верхняя прямая подача мяча	1		1		https://resh.edu.ru/
47 (2)	Верхняя прямая подача мяча	1		1		https://resh.edu.ru/
48 (3)	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1		https://resh.edu.ru/
49 (4)	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1		https://resh.edu.ru/
50 (5)	Перевод мяча за голову	1		1		https://resh.edu.ru/
51 (6)	Перевод мяча за голову	1		1		https://resh.edu.ru/
52 (7)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		https://resh.edu.ru/
53 (8)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		https://resh.edu.ru/
Способы самостоятельной деятельности(2ч)						
54 (2)	Тактическая подготовка	1				https://resh.edu.ru/
55 (3)	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт» (1ч)						
56 (3)	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1		1		https://resh.edu.ru/
Способы самостоятельной деятельности(1ч)						
57 (4)	Планирование занятий технической подготовкой	1				https://resh.edu.ru/

58 (5)	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика(6ч)						
59 (6)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1		1		https://resh.edu.ru/
60 (7)	Прыжки с разбега в высоту	1		1		https://resh.edu.ru/
61 (8)	Прыжки с разбега в длину	1		1		https://resh.edu.ru/
62 (9)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	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 норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1		1		https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Футбол(4)						
65 (5)	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1		https://resh.edu.ru/
66 (6)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		https://resh.edu.ru/
67 (7)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		https://resh.edu.ru/
68 (8)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	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/>