

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО**  
**ОБРАЗОВАНИЯ "БОЛОГОВСКИЙ РАЙОН"**

**МБОУ СОШ №1**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
кафедры  
естественных наук

\_\_\_\_\_  
Хмелева И.М.

Протокол № 1 от  
«30 » августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Нугайгулова Д.И.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
"СОШ №1"

\_\_\_\_\_  
Захарнева Ю.В.  
Приказ №121-ш  
от«31»августа  
2023 г.

**Приложение к программе**

(ID 1657538)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 6 «А» класса

**Бологое 2023год**



Поурочное планирование 6 «А» класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	0		<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
2	История первых Олимпийских игр современности,	1	0	0		<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
3	Составление дневника физической культуры, Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0		<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
4	Физическая подготовка человека, Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0		<a href="https://fiz-ura.jimdotroe.com">https://fiz-ura.jimdotroe.com</a>
5	Основные показатели физической нагрузки	1	0	0		<a href="https://fiz-ura.jimdotroe.com">https://fiz-ura.jimdotroe.com</a>

6	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0		<a href="https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com">https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com</a>
7	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0		<a href="https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com">https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com</a>
8	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0		<a href="https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com">https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com</a>
9	Акробатические комбинации	1	0	0		<a href="https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com">https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com</a>
10	Акробатические комбинации	1	0	0		<a href="https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com">https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com</a>
11	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0		<a href="https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com">https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com</a>
12	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0		<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
13	Упражнения на низком гимнастическом	1	0	0		<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>

	бревне					
14	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0		<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
15	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0		<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	0		<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
17	Лазание по канату в три приема	1	0	0		<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
18	Лазание по канату в три приема	1	0	0		<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
19	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0		<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
20	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0		<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
21	Спринтерский бег	1	0	0		<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>

22	Гладкий равномерный бег	1				
23	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
24	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
25	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
26	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
27	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
28	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>

29	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
30	Упражнения лыжной подготовки	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
31	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
32	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
33	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
34	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
35	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
36	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
37	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262455/</a>
38	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262455/</a>

39	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/n/715">https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/n/715</a>
40	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/n/715">https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/n/715</a>
41	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/n/715">https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/n/715</a>
42	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/n/715">https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/n/715</a>
43	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/n/715">https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/n/715</a>
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/n/715">https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/n/715</a>
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/n/715">https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/n/715</a>

	в подаче мяча					
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/n/715">https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/n/715</a>
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/n/715">https://resh.edu.ru/subject/lesso6/start/262455/n/715</a>
48	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/715">https://resh.edu.ru/subject/lesson/715</a>
49	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>

51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
53	Удар по катящемуся мячу с разбега		0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов		0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>

	передачи мяча					
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/</a>

	1500м					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	0		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		