

Муниципальная казённая общеобразовательная организация
Прибрежненская средняя школа имени командующего
Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

Рассмотрено
Руководитель МО
К.Ф.Зейнетдинов

от « 27» 08.2021 г

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Н.М.Гончарова

от « 30» __ 08.2021 г

Утверждаю
Директор школы
Н.М.Погодина

Приказ № 203 от 30.08.2021 г.

**Рабочая программа по физической культуре
для обучающихся 6 класса на 2021 -2022 учебный год**

Рабочую программу составил учитель физической культуры Семенов Сергей Валентинович

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1.Учебник «Физическая культура 5-7 класс» Виленский М.Я. ,Туревский И.М.и др.

Также данная программа написана с использованием методических рекомендаций:

1.«Физическая культура»-Методические рекомендации 5-6-7 класс. Пособие для учителей. Под ред.М.Я.Виленского.М.»Просвещение» 2014г.

Планируемые результаты обучения физической культуре

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Физическая культура человека..

Зрение и гимнастика для глаз. Психологические основы возрастного развития. Физическое самовоспитание.

История возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси. Московском государстве, на Урале и Сибири. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Режим дня и его основное содержание

Здоровье и ЗОЖ. Режим дня и утренняя гимнастика.

Всестороннее и гармоничное развитие личности. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. режим труда и отдыха. Вредные привычки.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Первая помощь и самопомощь во время занятий ФК и спортом.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях ФК и спортом. Простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	6 класс
На овладение техникой спринтерского бега	от 15 до 30 м от 30 до 50 м до 50 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

На развитие скоростно-силовых способностей.	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей.	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями.	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия.	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	6 класс
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках

На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
-------------------------	--

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	6 класс
На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	
На освоение опорных прыжков	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью

На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	6 класс
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием», и др.

На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.
---------------------------------	---

Тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы и виды контроля	Дата урока	Корректировка
	Лёгкая атлетика»	11 часов			
1	Спринтерский бег, эстафетный				

	бег. Правила ТБ на уроках легкой атлетики.		Фронтальный опрос		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег		текущий		
5	Спринтерский бег, эстафетный бег.Бег по дистанции 60м на результат.		тестирование		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча		текущий		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча		текущий		
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча		текущий		
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча		Тестирование на результат		
10	Бег на средние дистанции		текущий		
11	Бег на средние дистанции		Тестирование на результат		
	Кроссовая подготовка	3ч			
12	Бег по пересеченной местности,		текущий		

	преодоление препятствий				
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		текущий		
14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		текущий		
	Баскетбол	13ч			
15	Стойка и передвижения. Ведение. Передача.		текущий		
16	Стойка и передвижения. Ведение. Передача.		текущий		
17	Остановка в движении.		текущий		
18	Остановка в движении.		текущий		
19	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.		текущий		
20	Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли.		текущий		
21	Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли.		текущий		
22	Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли.		текущий		
23	Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.		текущий		
24	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока		текущий		
25	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.		текущий		
26	Остановка на 2 шага .Передача мяча 2 руками в движении.		текущий		
27	Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных		текущий		

	способностей. Правила игры в баскетбол.				
	Гимнастика с основами акробатики	21ч			
28	Инструктаж по Т.Б.Висы. Освоение строевых упражнений.		Фронтальный опрос		
29	.Висы. Освоение строевых упражнений.		текущий		
30	Висы. Строевые упражнения.		текущий		
31	Висы. Строевые упражнения.		текущий		
32	Висы. Строевые упражнения.		текущий		
33	Висы. Строевые упражнения.		текущий		
34	Висы. Строевые упражнения.		Контрольный урок		
35	Опорный прыжок.		текущий		
36	Опорный прыжок.		текущий		
37	Опорный прыжок.		текущий		
38	Опорный прыжок.		Контрольный урок		
39	Опорный прыжок.		текущий		
40	Опорный прыжок.		текущий		

41	Опорный прыжок.		текущий		
42	Акробатика.		текущий		
43	Акробатика.		текущий		
44	Акробатика.		текущий		
45	Акробатика.		текущий		
46	Акробатика.		Контрольный урок		
47	Акробатика.		текущий		
48	Акробатика.		текущий		
	Лыжная подготовка	21ч			
49	Основы знаний. ТБ на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг.		Фронтальный опрос		
50	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.		текущий		
51	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.		текущий		
52	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.		текущий		

53	Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.		текущий		
54	Одновременный двухшажный ход.		текущий		
55	Техника одновременного двухшажного хода.		Контрольный урок		
56	Одновременный двухшажный ход.		текущий		
57	Одновременный двухшажный ход.		текущий		
58	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода.		текущий		
59	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.		Контрольный урок		
60	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.		текущий		
61	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.		Контрольный урок		
62	Попеременный и одновременный двухшажный ход.		текущий		
63	Попеременный и		текущий		

	одновременный двухшажный ход.				
64	Контрольное прохождение дистанции 1000м.		Контрольный урок		
65	Подвижные игры на свежем воздухе.		текущий		
66	Подвижные игры на свежем воздухе.		текущий		
67	Подвижные игры на свежем воздухе.		текущий		
68	Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам.		текущий		
69	Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам.		текущий		
	Волейбол	15ч			
70	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ.		Фронтальный опрос		
71	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		текущий		
72	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		текущий		
73	Прием и передача мяча. . Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах .		текущий		
74	Прием и передача мяча. Совершенствование техники		текущий		

	набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча.				
75	Прием и передача мяча. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3).		текущий		
76	Нижняя подача мяча. ОРУ на локальное развитие мышц туловища.		Контрольный урок		
77	Нижняя подача мяча. ОРУ на локальное развитие мышц туловища.		текущий		
78	Нижняя подача мяча. ОРУ на локальное развитие мышц туловища.		текущий		
79	Учебная игра.		текущий		
80	Учебная игра. Развитие координационных способностей.		текущий		
81	Тактика игры.		Контрольный урок		
82	Тактика игры. ОРУ на локальное развитие мышц туловища.		текущий		
83	Учебная игра. Развитие координационных способностей.		текущий		
84	Учебная игра.		текущий		
	Кроссовая подготовка	84			

85	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		текущий		
86	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.		текущий		
87	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ.		текущий		
88	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		текущий		
89	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Бег 2000м.		текущий		
90	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры.		текущий		
91	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Правила соревнований.		текущий		
92	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.		Контрольный урок		
	Легкая атлетика				
93	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м.		текущий		
94	Спринтерский бег, эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10.		текущий		
95	Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных		текущий		

	качеств. Правила соревнований.				
96	Спринтерский бег, эстафетный бег. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.		текущий		
97	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты.		текущий		
98	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 60м. ОРУ.		текущий		
99	Спринтерский бег, эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		Контрольный урок		
100	Спринтерский бег, эстафетный бег. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10.		текущий		
101	Прыжок в высоту, метание малого мяча.		текущий		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения образовательного процесса по физической культуре

1. Рабочие программы по физической культуре 5-9 класс под ред. Лях В.И.
2. Учебник «Физическая культура 5-7 класс» Виленский М.Я. Туревский И.М. и др.

3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Лях В.И., Зданевич А.А., - М. Просвещение 2012 – 2018гг.);
4. «Физическая культура»-Методические рекомендации 5-6-7 класс.Пособие для учителей.Под ред.М.Я.Виленского.М.»Просвещение» 2014г.

Демонстрационные печатные пособия:

таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

Технические средства обучения:

музыкальный центр

Учебно-практическое оборудование:

козёл гимнастический

канат для лазанья

перекладина гимнастическая (пристеночная)

стенка гимнастическая

скамейка гимнастическая жёсткая

щит баскетбольный игровой

стойки волейбольные

сетка волейбольная

мячи: малый мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные

набор для подвижных игр

скакалки

комплект матов гимнастически гимнастический подкидной мостик

обручи пластиковые

флажки

рулетка измерительная

набор инструментов для подготовки прыжковой ямы

лыжи