

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 524
Московского района
Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО:

Заседание МО
протокол
№ 4 от 13.06.2019

Принято:

Педагогический совет
протокол
№ 10 от 30.08.2019



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБОУ гимназия №524
О.В. Водолазко
приказ № 99
от 30.08.2019



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ
по предмету «Физическая культура»

для учащихся 6 класса

Составители:
учителя высшей
квалификационной категории

Лазарева С.Н.
Иванова С.В.

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС ООО) с изменениями на 2019 год.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ № 345 от 28.12.2018 года « Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.10. № 189.
5. Распоряжение Комитета по образованию от 20.03.2019 № 796-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2019-2020 учебный год».
6. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).
7. «Примерные программы по учебным предметам «Физическая культура» 5-9 класс», М. Просвещение, 2011 г. (Стандарты второго поколения);
8. Устав (новая редакция) ГБОУ гимназия № 524 Московского района СПб (утверждено КО СПб 17.08.2015г. № 4112-р).
9. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ гимназия № 524 Московского района Санкт-Петербурга.
10. Учебный план ГБОУ гимназия № 524 на 2019-2020 учебный год.
11. <Письмо> Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"
12. Рабочие программы ФГОС «Физическая культура» В.И. Лях, М.Я. Виленский 5-9 класс Москва «Просвещение» 2013
13. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: «Просвещение» 2011 год.
14. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1.2. Учебно-методический комплект

Гимназия – общеобразовательное учреждение, реализующее образовательную программу основного общего и среднего общего образования, обеспечивающее дополнительную подготовку обучающихся по предметам гуманитарного профиля. В основу настоящей программы положены педагогические и дидактические принципы вариативного развивающего образования в соответствии с требованиями ФГОС.

При изучении предмета «Физическая культура» используется УМК, разработанный авторами:

- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций 5-7 класса : - Москва : Просвещение, 2018.

1.3 Количество учебных часов

В соответствии с **учебным планом гимназии** рабочая программа по физической культуре в 6 классе рассчитана на 34 учебных недели - 102 часа в год (из расчета 3 учебных часа в неделю). В течение учебного года 12 часов отводится на прием контрольных нормативов, 5 часов на тестирование физической подготовленности, 9 часов на оценку усвоения техники выполнения элементов по соответствующим темам, согласно календарно-тематическому планированию. Предусмотрены резервные часы в размере 2 часов (предназначены для усовершенствования теоретических знаний и развития скоростно-силовых качеств учащихся).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 6 классах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	84	84	84	84	84
1.1	Основы знаний о физической культ	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	24	24	24	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробати-	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21	18
2	Вариативная часть	21	21	21	21	21
2.1	Баскетбол	18	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102	99

В распределение учебного времени прохождения программного материала внесены изменения:

1. В программу добавлены часы на изучение раздела «Волейбол» - 6 часов
2. В программу добавлены часы на изучение раздела «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» - 3 часа
3. Уменьшено количество часов на изучение раздела «Баскетбол» - 9 часов

Количество часов на изучение раздела «Баскетбол» уменьшилось до 18 часов, а количество часов на изучение разделов «Волейбол» увеличилось до 24 часов, «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» увеличилось до 21 часа. Эти изменения внесены в связи с особенностью организации учебного процесса в ГБОУ гимназии (проведение спаренных уроков); материально-технического обеспечения зала; с целью снижения возникновения травматизма на уроках, сохранения здоровья; увеличение количества часов, отведенных для занятий на улице; а также, учитывая мотивацию учащихся гимназии к занятиям волейболом (увлеченность учащихся занятиями в СДЮШОР № 1).

1.4 Место и роль учебного курса в учебном плане ОУ.

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5–9 классах.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю:

5 класс 102 часа, 6 класс – 102 часа, 7 класс – 102 часа, 8 класс – 102 часа, 9 класс – 99 часов. 10 класс – 102 часа, 11 класс – 99 часов

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане ГБОУ гимназия № 524 определяется на основе Примерной Образовательной Программы Основного Общего образования, предусматривающей обязательное изучение «Физической культуры» в 6 классе - 102 часа (из расчета 3 учебных часа в

неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

1.5 Планируемые результаты

Личностные:

- *формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;*
- *способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;*
-
- *формирование умения сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;*
- *бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;*
- *ответственное отношение к порученному делу;*

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД)

Коммуникативные УУД:

- *владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;*

Регулятивные УУД:

- *формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;*
- *умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.*
- *владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;*
- *рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;*

Познавательные УУД:

- *извлекать информацию, представленную в разных формах;*
- *строить рассуждения;*
- *понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.*

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- ✓ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- ✓ знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

В области нравственной культуры:

✓ способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

✓ умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

В области трудовой культуры:

✓ способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

✓ умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

✓ умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

✓ умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

В области физической культуры:

✓ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

✓ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

1.6 Содержание

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности образовательная программа ОУ включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре»,

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»,

«Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые

ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. Активно используются инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения, повышающие интерес к занятиям физической культурой, формирующие творческую активность и самостоятельность.

Особенности организации учебного процесса по предмету

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, местных особенностей работы школы.

С учетом особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, имеющейся специализации часы вариативной части распределены для занятий кроссовой подготовкой и баскетболом, куда включаются комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения,

оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть, разрабатывает и определяет учитель.

Упражнение на снарядах в разделе гимнастика заменяются другими элементами гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой.

Материально-техническая база учебного заведения предусматривает 1 спортивный зал, поэтому расписание учебных занятий составляется с учетом возрастных особенностей обучающихся (пятый класс занимается с шестым, девятый с десятым и т. д.).

Учитывая особенности организации учебного процесса в ГБОУ гимназии № 524 (два класса в одном зале одновременно), корректировать программу согласно индивидуальным характеристикам для каждого класса не целесообразно.

«Утверждено»
 Решением Методического
 объединения
 13.06.2019

Поурочно-тематический план

Этап обучения 6 параллель
 Предмет физическая культура
 Название Поурочно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ урока в разделе	№ урока по плану	Раздел программы	Тема урока	Виды и формы контроля
1	1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. 12 часов	Правила техники безопасности. Высокий старт до 10-15 м	Текущий
2	2		Стартовый разгон, бег с ускорением по дистанции 4х60м	Текущий
3	3		Финиширование в беге 60м	Текущий
4	4		Бег 60м - КУ	М: Д: «5» 10,0 10.4 «4» 10.6 10.8 «3» 10.8 11.2
5	5		Правила соревнований в спринтерском беге. Прыжок в длину с разбега "согнув ноги" (отталкивание)	Текущий
6	6		Прыжок в длину «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (разбег). Метание малого мяча.	Текущий
7	7		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - КУ.	М: Д: «5» 3.60 3.30 «4» 330 2.80 «3» 2.70 2.30
8	8		Метание малого мяча	Текущий
9	9		Бег на средние дистанции. Бег 1000 м в равномерном темпе. Метание малого мяча	Текущий
10	10		Метание мяча - КУ	м: д: «5» 35 23

				«4» 30 18 «3» 28 15
11	11		Бег в равномерном темпе 2000 м. Развитие выносливости	Текущий
12	12		Чередование бега с ходьбой до12 мин. Прыжок в длину с места	Текущий
1	13	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 9часов	<i>Бег 1000м - КУ</i>	М: Д: «5» 5.00 5.30 «4» 5.30 6.00 «3» 6.00 6.20
2	14		Чередование бега с ходьбой до14 мин. Прыжок в длину с места	Текущий
3	15		<i>Прыжок в длину с места -тестирование Ф.П.</i>	М: Д: «5» 166 161 «4» 143 138 «3» 130 125
4	16		Равномерный бег до15 мин. Преодоление препятствий	Текущий
5	17		<i>Подтягивания в висе (ю), висе лежа(д) - КУ</i>	м: д: «5» 7 15 «4» 5 13 «3» 2 11
6	18		Равномерный бег до17 мин. ОФП	Текущий
7	19		Равномерный бег до17 мин. ОФП	Текущий
8	20		<i>Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин - КУ</i>	м: д: «5» 40 30 «4» 36 28 «3» 30 20
9	21		Бег 18 мин. Развитие выносливости.	Текущий
1	22	ГИМНАСТИК А 18часов	Правила техники безопасности. Акробатика - повторение	Текущий
2	23		Акробатика. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	Текущий
3	24		"Мост" из положения стоя (с помощью). Два кувырка вперед слитно	Текущий
4	25		Акробатика. Разучивание контрольной комбинации.	Текущий
5	26		<i>Наклон вперед из положения сидя - тестирование ФП</i>	м: д: «5» 9 12 «4» 6 9 «3» 4 6
6	27		Акробатика. Совершенствование контрольной комбинации. Висы. Подъем перево-	Текущий

			ртом в упор на перекладине	
7	28		Лазание по канату. Размыкание и смыкание	Текущий
8	29		Вис лежа. Вис присев (д). Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м)	Текущий
9	30		Лазание по канату. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Текущий
10	31		Акробатика – оценка усвоения элементов акробатики	Оценка усвоения техники
11	32		Лазание по канату. Строевой шаг	Текущий
12	33		Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через козла в ширину (100-110см)	Текущий
13	34		Вис лежа. Вис присев (д). Подъем переворотом в упор	Текущий
14	35		Упражнения на перекладине	Оценка усвоения техники
15	36		Лазание по канату Опорный прыжок (совершенствование).	Оценка усвоения техники
16	37		Опорный прыжок	Оценка усвоения техники
17	38		Прыжок через козла ноги врозь (совершенствование)	Текущий
18	39		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - тестирование ФП	м: д: «5» 20 15 «4» 15 13 «3» 10 11
1	40	ВОЛЕЙБОЛ 24часа	Правила техники безопасности. Стойка игрока, передвижения в стойке.	Текущий
2	41		Прыжки на скакалке - тестирование ФП.	м: д: «5» 90 100 «4» 80 60 «3» 70 40
3	42		Передача мяча 2 руками сверху в парах в одной зоне и через зону, над собой.	Текущий
4	43		Передачи мяча 2 руками сверху в парах и в тройках	Текущий
5	44		Передача мяча 2 руками сверху в парах и в тройках	Текущий
6	45		Прием мяча снизу 2 руками	Текущий
7	46		Прием мяча 2 руками снизу над собой и на сетку	Текущий
8	47		Прием мяча 2 руками снизу в парах, в тройках	Текущий
9	48		Бросок набивного мяча - Тестирование ФП	м: д: «5» 430 425 «4» 350 355 «3» 305 305

10	49		Передачи мяча 2 руками сверху в парах. Нижняя прямая подача	Текущий
11	50		Нижняя прямая подача.	Текущий
12	51		Передача мяча 2 руками сверху над собой - КУ	Оценка усвоения техники
13	52		Игра по упрощенным правилам	Текущий
14	53		Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи	Текущий
15	54		Прием мяча 2 руками снизу - КУ	Оценка усвоения техники
16	55		Игра по упрощенным правилам	Текущий
17	56		Передачи мяча 2 руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача	Текущий
18	57		Нижняя прямая подача с 3-9 м - КУ	Оценка усвоения техники
19	58		Игра по упрощенным правилам	Текущий
20	59		Передачи мяча 2 руками сверху в парах через сетку	Текущий
21	60		Игра по упрощенным правилам	Текущий
22	61		Передачи мяча в парах	Текущий
23	62		Мини-волейбол	Текущий
24	63		Комбинации из разученных элементов	Текущий
1	64	БАСКЕТБОЛ 18часов	Правила техники безопасности. Остановки. Перемещения	Текущий
2	65		Остановка 2 шагами. Ведение мяча в высокой стойке.	Текущий
3	66		Челночный бег - тестирование ФП.	м: д: «5» 10,8 11,0 «4» 11,0 11,6 «3» 11,2 12,0
4	67		Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча 1 рукой от плеча на месте	Текущий
5	68		Остановка 2 шагами. Передача мяча 1 рукой от плеча в парах на месте и в движении.	Текущий
6	69		Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту - тестирование ФП	м: д: «5» 40 30 «4» 36 28 «3» 30 20
7	70		Передача мяча 1 рукой от плеча в движении	Текущий
8	71		Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ведения мяча	Текущий
9	72		Остановка двумя шагами	Оценка усвоения

				<i>техники</i>
10	73		Ведение мяча с разной высотой отскока.	Текущий
11	74		Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча	Текущий
12	75		<i>Ведение мяча по кругу</i>	<i>Оценка усвоения техники</i>
13	76		Ведение мяча правой и левой рукой. Мини-баскетбол	Текущий
14	77		Бросок мяча 1 рукой от плеча после остановки. Мини-баскетбол	Текущий
15	78		Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Перехват мяча.	Текущий
16	79		Ведение змейкой. Нападение быстрым прорывом (2х1)	Текущий
17	80		Бросок мяча 2 руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места	Текущий
18	81		<i>Подтягивания в висе (м), висе лежа (д) – КУ.</i>	<div>м: д:</div> <div>«5» 7 15</div> <div>«4» 5 13</div> <div>«3» 2 11</div>
1	82	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 21 час	Правила техники безопасности. Равномерный бег 12 мин.	Текущий
2	83		Высокий старт. Стартовый разгон.	Текущий
3	84		Бег 4х60м (бег по дистанции)	Текущий
4	85		Бег 4х60м (бег по дистанции). Финиширование в спринте.	Текущий
5	86		<i>Бег 60м – КУ</i>	<div>М: Д:</div> <div>«5» 10,0 10.4</div> <div>«4» 10.6 10.8</div> <div>«3» 10.8 11.2</div>
6	87		Равномерный бег 14 мин. Преодоление препятствий	Текущий
7	88		Бег в чередовании с ходьбой 16 мин. Метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние	Текущий
8	89		Бег в чередовании с ходьбой 18 мин. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность	Текущий
9	90		<i>Метание мяча на дальность - КУ</i>	<div>м: д:</div> <div>«5» 35 23</div> <div>«4» 30 18</div> <div>«3» 28 15</div>
10	91		Бег в чередовании с ходьбой 18 мин. Правила соревнований в метании мяча.	Текущий

11	92		<i>Бег 1000 м - КУ</i>	М: Д: «5» 5.00 5.30 «4» 5.30 6.00 «3» 6.00 6.20
12	93		Эстафетный бег. Встречные и линейные эстафеты.	Текущий
13	94		Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту.	Текущий
14	95		Бег 19 мин. Преодоление препятствий	Текущий
15	96		Равномерный бег 19 мин. Эстафетный бег.	Текущий
16	97		Встречные и линейные эстафеты. Эстафетный бег.	Текущий
17	98		Бег 19 мин. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Текущий
18	99		Повторение. Развитие прыгучести.	Текущий
19	100		Повторение. Бег в чередовании с ходьбой 18 мин Развитие выносливости	Текущий
20	101		Повторение. Развитие скоростно-силовых качеств	Текущий
21	102		Повторение. Спортивные игры.	Текущий

1.7 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ:

Федеральный Государственный Образовательный стандарт основного общего образования.
«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. Волгоград 2012 Издательство «Учитель».
«Настольная книга учителя физической культуры» «физкультура и спорт» под редакцией Л.Б.Кофмана Москва 1998.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

В. МАСЛОВ «Тайны великих спортсменов» МОСКВА ОНИКС 2008

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

«Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников» М: 2006
«Зачем учиться физкультуре» М: Изд. Центр «Вентана-граф» 2003
«Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» Москва 2002
«Прикладная и оздоровительная гимнастика» Москва ТЦ СФЕРА, С-Пб ДЕТСТВО-ПРЕСС 2012
«1000 Баскетбольных упражнений» А.Я. Гомельский Москва 1997
«Оздоровительные основы физических упражнений» Москва 2002
«Физкультура» Ростов-на-Дону «Феникс 2003»
Уроки физической культуры в 5-6 классах «Просвещение» 1986

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ:

- Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности
- Сборник нормативно-правовых актов регулирующих вопросы внедрения внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- Физическая культура» Тестовый контроль 5-9 классы Москва «Просвещение» 2012 г. Лях В.И.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам (Электронный документ). Режим доступа: <http://window.edu.ru>

Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов»: (Электронный документ). Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>

Сайт «Сеть творческих учителей»: Режим доступа: <http://www.it-n.ru>

Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»: (Электронный документ). Режим доступа: <http://standart.edu.ru>

ТЕХНИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

Технические средства обучения

- Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок
- Радиомикрофон
- Копировальный аппарат
- Принтер лазерный
- Сканер
- Видеокамера

- Магнитофон
- Оборудование:
- Стенка гимнастическая
- Скамейки гимнастические
- Конь гимнастический
- Козел гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Канат
- Мост гимнастический
- Перекладина навесная
- Коврик гимнастический
- Гантели
- Маты гимнастические
- Мяч набивной
- Мяч малый теннисный
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Дорожка разметочная для прыжков в длину
- Рулетка измерительная
- Секундомер
- Номера нагрудные
- Щиты баскетбольные с кольцами и сетками
- Мячи баскетбольные
- Сетка для переноса мячей
- Жилетки игровые
- Стойки волейбольные
- Мячи волейбольные
- Сетка волейбольная
- Мячи футбольные
- Аптечка медицинская
- Мелкий инвентарь (кубики, кегли обручи, флажки и т.д)

Пришкольный стадион:

- Легкоатлетическая дорожка
- Сектор для прыжков в длину
- Игровое поле для футбола
- Площадка игровая баскетбольная
- Площадка игровая волейбольная
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:

- «Твой Олимпийский учебник» Москва. «Советский спорт»
- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций 5-7 класса : - Москва : Просвещение, 2018.