

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия»

Рекомендована:
Методическим объединением учителей
физической культуры, технологии, искусства и
ОБЖ
Протокол № 1
от 31 августа 2016 года

Утверждена:
Приказом директора МБОУ "Гимназия"
№256
от 30 августа 2016 года

Рабочая программа по физической культуре
на 2016-2017 учебный год
6 А класс

Составитель рабочей учебной программы:
Ю.Н. Власов,
учитель физической культуры,
I квалификационная категория

1. Пояснительная записка

Перечень локальных актов, на основании которых составляется Программа по физической культуре для 6 класса:

-Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия» от 30.08.2011 приказ №106

- Положения о порядке разработки, утверждения и реализации рабочей программы по предметам и программам внеурочной деятельности в соответствии ФГОС от 30.08.2013 года приказ №110.1

-Учебного плана МБОУ «Гимназия» на 2016-2017 учебный год, приказ от 24.06.2015г. № 235 и примерных программ по учебным предметам (Физическая культура 5-9 классы).

Цели:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование коллектива способного к участию в исторических, этнокультурных спортивных состязаниях разного уровня, а также способного к оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, воспитание сознательной дисциплины и поведения в коллективе
- обучение основам базовых видов двигательных действий; овладение основами теоретических знаний, включающих формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррелирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о ФК и С, их истории и современном развитии, роли в формировании ЗОЖ;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом;
- Формирование мотиваций к сохранению исторических и этнокультурных традиций

Место предмета Физическая культура в учебном плане.

Предмет Физическая культура является составной частью общей культуры и частью подготовки учащегося в течение периода обучения. Физическая культура входит в предметную область Физическая культура и ОБЖ инвариантной части учебного плана.

Согласно учебному плану МБОУ "Гимназия". Всего на изучение физической культуры в 6 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю).

Особенности преподавания предмета в данном классе:

В классе 28 учащихся: 9 мальчиков и 19 девочек. Высокий уровень учебных возможностей и хорошие способности по предмету имеют 27 человека, и только 1 в силу неумения организовать свой труд, занимается на «3». Дети отличаются хорошим физическим развитием. Многие дети посещают спортивные секции, занимаются танцами, что способствует успешному проведению учебных занятий

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Освоения предмета Физическая культура

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны:

- 1) проявлять российскую гражданскую идентичность: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа РФ; осознавать свою этническую принадлежность, знать историю, народов РФ и человечества; усвоить гуманистические, традиционные ценности многонационального общества РФ; проявлять чувство ответственности и долга перед Родиной; **ЛР 1**
- 2) проявлять ответственное отношение к учению, а также применять правила уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; **ЛР 2**
- 3) осуществлять целостность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; **ЛР 3**
- 4) применять правила, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории культуры, религии, традициям,

языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; **ЛР 4**

- 5) оценивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; принимать участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; **ЛР 5**
- 6) развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, проявлять нравственные чувства и нравственное поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; **ЛР 6**
- 7) проявлять коммуникативные компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; **ЛР 7**
- 8) применять правила здорового и коллективного безопасного образа жизни; знать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; **ЛР 8**
- 9) применять правила экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развивать опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; **ЛР 9**
- 10) осознавать значения семьи в жизни человека и общества, принимать ценности семейной жизни, уважительно и заботливо относиться к членам своей семьи; **ЛР 10**
- 11) развивать эстетическое сознание через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера. **ЛР 11**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- Проводить мониторинг собственного физического состояния; **МР 4**
- Ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; **МР 5**
- Применять правила гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); **МР 6**

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- Применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; **ПР 6**
- Применять на практике физические упражнения из базовых видов спорта; **ПР 7**
- Участвовать в этнокультурных и подвижных играх; **ПР 8**
- Применять правила безопасности при выполнении физических упражнений; **ПР 9**
- Проводить общеразвивающие упражнения согласно теме урока; **ПР 10**

3. Содержание предмета физическая культура
Распределение часов по темам

№	Разделы и темы	Количество часов
		Распределение по классам
I	Физическая культура как область знаний	4
1	История физической культуры	1
2	Базовые понятия физической культуры	2
3	Физическая культура человека	1
II	Способность двигательной деятельности	7
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	5
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2
III	Физическое совершенствование	81
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	7
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3	Упражнения этнокультурной направленности	6
IV	Углубленное изучение избранных элементов программы (в зависимости от потребностей обучающихся)	10

V	ИТОГО:	102
----------	---------------	------------

4. Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 6 а классе на 2015-2016 учебный год

№ п/п	Тема урока, кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты	Дата проведения	
				План	Факт
1	2	3	4	5	6
I четверть – 27 часов					
Лёгкая атлетика					
1	Спринтерский бег, эстафетный бег 5 часов	Высокий старт (15–30 м), бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	Мальчики: 10,0; 10,6; 10,8. Девочки: 10,4; 10,0; 11,2		
2		Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.			
3		Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки.. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений			
4		Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3х50) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений			
5		Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге			
6	Прыжок в способ «согнув ноги» длину. Метание малого мяча 4 часа	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину			
7		Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Освоит технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте		
8		Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться		
9		Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега		
10	Бег на средние	Бег (1000 м). Бег по дистанции. ОРУ. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета».	Мальчики: «5»-5,00; «4»-5,30; «3»-6,00.		
11					

	дистанции 2 часа	Развитие выносливости	Девочки:«5»-5,30; «4»-6,00; «3»-6,20		
Кроссовая подготовка					
12	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий 9 часов	Равномерный бег до (9 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега			
13		Равномерный бег до (9 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.Спортивная игра «Лапта».			
14		Равномерный бег(9 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
15		Равномерный бег (10 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Разви			
16		Равномерный бег (10 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
17		Равномерный бег (10 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
18		Равномерный бег (11 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
19		Равномерный бег (12 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
20			Бег (2000 м). Развитие выносливости	Бег 2 км без учета времени	
Гимнастика					
21	Висы. Строевые упражнения 6 часов	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей			
22		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей.			
23		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой.. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей			
24					
25		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). ОРУ с гимнастической палкой.. Эстафеты. Развитие силовых способностей			
26		Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силы	Оценка техники выполнения упражнений		
27		Опорный	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты.		

	прыжок, строевые упражнения 6 часов	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов Развитие скоростно-силовых способностей.			
II четверть – 21 часов					
28		Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов Развитие скоростно-силовых способностей.			
29		Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.			
30		Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.			
31		Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.			
32		Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упр). Развитие скоростно-силовых способностей.	Оценка техники выполнения опорного прыжка		
33	Акробатика (6ч)	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей			
34		Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей			
35		Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей			
36		Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей			
37		Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей			
38		Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	Оценка техники выполнения кувырков		
Баскетбол					
39	Стойка и передвижение игрока 5 часов	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол			

40		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол			
41		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол			
42		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол			
43		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении.. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах		
44	Ведение мяча 5 часов	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола			
45		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола			
46		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола			
47		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола			
48		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола			
III четверть – 30 часов					
49	Бросок мяча 5 часов	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей.			
50		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Игра (2x2, 3x3). Развитие координационных способностей.			
51		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча			
52		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча	Оценка техники		
53		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча			

		одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	передачи мяча в движении		
Коньки					
54	Стойка. Разгон и торможение 6 часов	Инструктаж по ТБ. Техника падений. Подбор коньков.			
55		Обучение позе конькобежца. Торможение «плугом». Закрепление техники торможения. Отталкивание в катании по прямой.			
56		Закрепление техники торможения. Закрепление навыка отталкивания в катании по прямой. Поворот направо и налево «дугой».			
57		Упражнения в равновесии (скольжение в позе конькобежца). Скольжение на двух, на одном коньке. Игра «Салочки»			
58		Обучение движениям рук при катании на коньках. Катание по прямой с маховыми движениями рук. С махом правой, затем левой руки. Бег на скорость 40-50 м. Игра «Салки».			
59		Обучение повороту приставными шагами (разучивание поворотов влево и вправо по окружности радиусом 6-8 м). Эстафета с поворотом приставным шагом влево и вправо.	Оценка техники катания по прямой и торможения		
60	Повороты. Бег по дистанции 4 часа	Закрепление техники катания по повороту приставными шагами (увеличить радиус круга до 10-12 м). Игра «Второй лишней». Обучение повороту кругом и скольжению на двух коньках спиной вперед. Катание по прямой с маховыми движениями правой, левой и обеих рук. Игра «Пустое место».			
61		Обучение движению спиной вперед. Разучивание упражнения «фонарик». Разучивание работы рук при катании спиной вперед. Совершенствование техники катания по прямой. Эстафета с упражнением «фонарик».			
62		Скольжение на одном коньке по разметке с различным положением рук. Соревнование в беге на 60—100 м и парами (без учета времени). Катание группами «в ногу». Упражнение «паровоз».			
63		Катание парами, тройками. Эстафета с преодолением препятствий (комочков снега), объезд препятствий способом «фонарик». Бег на 60 м (с предварительными забегами, полуфиналом и финалом). Катание в медленном темпе — до 1 км.			
		Катание, взявшись за руки, шеренгами по несколько человек, в ногу. Игра-упражнение «Карусель». Соревнование в беге на 100 м парами, на время.	Девочки : 22-25-27 с Мальчики: 21- 23-25 с		
Волейбол					
64	Стойка и передвижение игрока 6 часов	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности			
65		Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах через зону			

66	Нижняя прямая подача 7 часов	и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.			
67					
68		Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			
69					
70		Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			
71		Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Оценка техники Нижней прямой подачи		
72		Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			
73					
74	Передача мяча двумя руками снизу 7 часов	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах в зоне и через зону . Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.			
75					
76					
77					
IV четверть – 24 часов					
79		Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяч сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.			
80					
81			Оценка техники передачи мяча двумя руками снизу в парах		
82					
83					
Кроссовая подготовка					
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 9 часов	Равномерный бег до (10 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега			
85		Равномерный бег до (10 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.			
86		Равномерный бег (11 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
87		Равномерный бег (11 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости			
88		Равномерный бег (12 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	М.:10,30 мин		
89					
90					

91		Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Д.:14,00 мин		
92		Бег (2000 м). Развитие выносливости			
Лёгкая атлетика					
93	Спринтерский бег, эстафетный бег 5 часов	Высокий старт(15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге			
94		Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.			
95		Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Мальчики: «5»-10,0; «4»-10,4; «3»-10,8. Девочки: «5»-10,4; «4»-10,8; «3»-11,2		
96		Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.			
97		Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.			
98	Прыжок в высоту. Метание малого мяча 5 часов	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.			
99		Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча.	Оценка техники метания мяча		
100		Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Оценка техники прыжка в длину		
101		Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.			
102		Развитие скоростно-силовых качеств.			

5. Материально-техническое обеспечение курса Физическая культура

Используется УМК Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура для 5-7 классов, 2013г., М: Просвещение, на основании приказа МБОУ «Гимназия» «Об утверждении списка учебников и учебных пособий на 2015-2016 учебный год» от 16.05.2015г. №153

Для отражения количественных показателей в таблице используется следующая система обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.3	Учебник по физической культуре	К	
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3	Технические средства обучения		
3.1	Персональный компьютер	Д	
3.2	Лазерный принтер	Д	
3.3	Копировальный аппарат	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Г	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.10	Канат для лазания	Г	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Г	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек

5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и борудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
5.4	Тренажерный зал		
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
6.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
6.6	Гимнастический городок	Д	
6.7	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивной площадке		

6. График тестирования

№ п/п	Тест	Дата	
		План	Факт
1	Бег 60 м, с		
2	Бег 1000м, мин		
3	Метание мяча 150 грамм, м		
4	Прыжок в длину с разбега		
5	Подтягивание: На высокой перекладине(м) ,на низкой перекладине (д), раз		
6	Опорный прыжок через козла, техника		
7	Б/Б: Ведение мяча, техника		
8	Б/Б: Штрафной бросок, техника		
9	Коньки: Катание на время		
10	В/Б: Верхняя передача, техника		
11	В/Б: Нижняя передача, техника		
12	В/Б: Передача в парах, техника		
13	Бег 60 м, с		
14	Бег 1000м, мин		
15	Метание мяча 150 грамм, м		
16	Прыжок в длину с разбега		

Проекты на тему:

- I четверть – Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья;
- II четверть – Быстрее, выше, сильнее!;
- III четверть – Олимпиада 2020;
- IV четверть – Лёгкая атлетика – королева спорта.