

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа №6"

Программа рекомендована к работе  
педагогическим советом школы  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2015

Утверждаю:  
Директор МБОУ "Средняя  
общеобразовательная школа №6"

\_\_\_\_\_ А. Б. Царюк

Программа обсуждена  
на методическом объединении  
учителей естественно-математического цикла  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2015

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2015

**Рабочая учебная программа**

по физической культуре

для 6А и 6Б классов на 105 часов в год (3 часа в неделю).

Составлена с учетом требований  
Федерального компонента Государственного стандарта  
основного общего образования и на основе программы:  
"Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы",  
авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич.

Составитель:  
учитель физической культуры  
Козлов Сергей Анатольевич

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу "Физическая культура" составлена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе программы "Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы", авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич (Москва, изд-во "Просвещение", 2012). Рассчитана на 105 часов в год, из расчета 3 часа в неделю, из них: 2 ч. из федерального компонента, 1 ч. из регионального компонента для увеличения двигательной активности и развития физических качеств обучающихся.

Календарно-тематическое планирование предусматривает обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, лыжная подготовка, подвижные игры).

Особенностью данной программы является то, что каждый урок физической культуры формирует знания о ЗОЖ, развивает физические и психические качества обучающихся.

В каждом разделе программы предусмотрено рассмотрение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене, о влиянии знаний физическими упражнениями на основные системы организма, на получение представления о физической культуре личности, о методике самостоятельных занятий. В каждом разделе программы предусмотрено изучение сведений об основных видах спорта, безопасности и оказания первой медицинской помощи.

Два раза в год (сентябрь, апрель) у учащихся проверяется уровень физической подготовленности нормативами "Президентских состязаний". Контроль за выполнением программного материала осуществляется в результате индивидуального подхода к развитию основных физических качеств, возрастных и физиологических особенностей организма. Домашние задания предусматривают доступность при выполнении в домашних условиях, а также восполняют недельный режим двигательной активности учащихся 6-го класса.

Данное планирование учитывает наличие материально-технической оснащённости спортивным инвентарем, оборудованием и спортивно-оздоровительной направленностью школы.

### 1. Задачи физического воспитания учащихся 6 классов.

- содействовать гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовые, скоростные, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развивать волевые и нравственные качества;
- вырабатывать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углублять представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.
- Проводить подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Требования к уровню подготовки шестиклассников соответствуют Федеральному компоненту государственного образовательного стандарта.

В результате изучения курса "Физическая культура" учащимся необходимо:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила соревнований по футболу, мини-футболу, баскетболу, стритболу, волейболу. «приказ Минобрнауки России №164 от 03.06.2008».
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, стритболу, волейболу. (Приказ Минобрнауки России №164 от 3.06.2008г.)

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способно-

стей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 -	- 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

## 2. Двигательные умения, навыки и способности.

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание"; проплыть 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики), и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комби-

нацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Подготовка к выполнению видов испытаний «тестов» и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом « к труду и обороне ( ГТО)». (приказ Минобрнауки РФ №609 от 23. 06. 2015).

«Специальная подготовка: футбол- передачи мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол – передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол – передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи». (приказ Минобрнауки РФ №164 от 03.06.2008).

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому троеборью: бег 60 м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### 3. Уровень физической подготовленности учащихся 11 - 15 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
						4 и ниже	10-14	19 и выше	
						4	11-15	20	
						5	12-15	19	
						5	13-15	17	
						5	12-13	16	

#### 4. Краткое содержание тем курса и тематическое планирование.

Раздел программы	Часы	Содержание
1. Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Правила безопасности при занятиях в спортзале, на стадионе, в плавательном бассейне, при занятиях по лыжной подготовке, на соревнованиях с применением спортивного инвентаря и спортивных снарядов. Приёмы страховки и оказание первой мед. помощи. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательные функции на физическое развитие и физическую подготовленность. Олимпийское движение. Соревновательная деятельность и формы ее организации. Организм человека и охрана здоровья. Скелет человека. Осанка и здоровье. Значение физических упражнений для коррекции и укрепления правильной осанки. Мышцы и их значение. Личная гигиена, закаливание, водные процедуры. Питание и двигательный режим человека.
2. Строевые упражнения	В процессе урока	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Повороты на месте. "Направо!", "Налево!", "Кругом!". Соблюдение дистанции и интервалов.
3. Общеразвивающие, специальные, корректирующие упражнения	В процессе урока	Упражнения на месте и в движении, в парах и у опоры, с гимнастическим обручем, со скакалкой, с мячом, на гимнастической скамейке и у гим. стенки. Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Упражнения развивающей направленности: силовые, на гибкость и координацию, выносливость и ловкость.
4. Легкоатлетические упражнения	24 ч.	Высокий старт. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с максимальной скоростью 30, 60 м. Челночный бег (3x10). Бег на выносливость. Шестиминутный бег. Бег 1000м с уч. времени. Прыжки в длину с места. С 7-9 шагов разбега, способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание" Метание малого мяча на точность (по гориз. и верт. цели). Метание мяча на дальность "из-за спины через плечо".
5. Спортивные игры	18 ч.	<i>Баскетбол</i> Стойка игрока, передвижения, остановка. Остановка прыжком, в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, с изменением направления, с обводкой препятствий с последующими остановками и бросками мяча в корзину. Броски мяча в корзину одной и двумя руками с места. Учебная игра по упрощенным правилам <i>Элементы мини-футбола</i> Стойки и перемещения игроков.. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы. Удары по движущемуся мячу. Ведение и отбор мяча. выбрасывание из-за боковой линии. Действия вратаря во время игры. Футбол по упрощенным правилам. <i>Элементы волейбола</i> Техника передвижений, повороты, стойки волейболистов.

		Передача мяча на месте над собой, после отскока от пола, передачи мяча в парах над собой, через сетку. Нижняя прямая подача. Освоение приёма мяча. Игра по упрощенным правилам с элементами.
6. Гимнастика с элементами акробатики	18 ч.	<p><i>Акробатика:</i> стойка на лопатках, два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> прыжок ноги врозь через козла, с прыжок с поворотом на 90градусов. С разбега вскок в упор присев и соскок прогнувшись.</p> <p><i>Лазание и перелазание:</i> лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способов лазания. Лазание по канату в три приёма на высоту 4м-девочки, 5м-мальчики.</p> <p><i>Упражнения в равновесии:</i> (на гим. бревне и гим. скамейке) разновидности ходьбы, танцевальных шагов, повороты на носках в полуприседе, соскок с бревна с сохранением равновесия.</p> <p><i>Висы и упоры:</i> вис на канате, вис на перекладине, подтягивание в виси(мальчики), из виси лёжа(девочки), упражнения в висах и упорах.</p> <p><i>Танцевальные и ритмические упражнения:</i> комплексы упражнений под музыку, танцевальные шаги.</p>
7. Лыжная подготовка	18 ч.	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём "лесенкой", "ёлочкой". Спуск в высокой и низкой стойке. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение по ученому кругу с различной интенсивностью. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.
8. Тестирование физической подготовленности	27 ч.	Бег 30м с высокого старта. Бег 60 м с высокого старта. Прыжок в длину места. Челночный бег 3x10. Подтягивание на перекладине. Метание малого мяча с разбега на дальность. Наклон вперед из положения сидя на полу. Шестиминутный бег. Бег 1000м без учёта времени. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъём туловища из положения лежа на спине.



### Календарно-тематическое планирование.

6А класс

№ урока	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема урока	Примечания
1.			Т.Б. на уроках ф.к. по разделу л\атлетика и спортигры. Стартовые ускорения. Бег по прямой до 30 м.	
2.			Бег 30 м. с высокого старта. Специальные беговые упражнения.	
3.			Бег 60 м. с учетом времени. Прыжок в длину с места.	
4.			Бег 60 м. с учетом времени. Техника разбега в метании.	
5.			Метание мяча с места. Бег на выносливость до 8 мин.	
6.			Метание мяча с трех шагов разбега. Прыжок в длину с места.	
7.			Метание мяча с 5-6 шагов на дальность. Бег на выносливость до 8 мин. Контроль.	
8.			Бег на выносливость по пересеченной местности.	
9.			Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Ознакомление с техникой.	
10.			Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Ознакомление с техникой.	
11.			Шестиминутный бег, контроль. Эстафеты.	
12.			Прыжки в длину с разбега. Фазы полета и приземления.	
13.			Контрольный урок	
14.			Техника передвижений и остановок в баскетболе. Удержание тела в висе.	
15.			Передачи мяча от груди в парах. Ведение мяча на месте.	
16.			Контрольный урок	
17.			Ведение мяча в движении. Правила игры.	
18.			Ведение мяча с последующей передачей игроку.	
19.			Контрольный урок	
20.			Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления. Контроль.	
21.			Остановка прыжком, шагом после ведения. Правила игры.	
22.			Контрольный урок	
23.			Броски мяча рукой от плеча с места и в движении.	
24.			Контрольный урок	

25.			Прыжки через скакалку – девочки. Мини-футбол. Стойки и перемещения игроков.	
26.			Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол.	
27.			Контрольный урок	
28.			Мини-футбол. Обучение ведению мяча	
29.			Т.Б. на уроках ф.к. по разделу "гимнастика". Строевые упражнения и команды.	
30.			Кувырок вперед и назад. Упражнения со скакалкой.	
31.			Кувырок вперед и назад. Упражнения со скакалкой.	
32.			Контрольный урок	
33.			Акробатические элементы. Висы на перекладине.	
34.			Акробатические элементы. Висы на перекладине.	
35.			Кувырок вперед в стойку на лопатках.	
36.			Кувырок вперед в стойку на лопатках.	
37.			Контрольный урок	
38.			Лазание по канату в три приёма. Контроль акробатических упражнений.	
39.			Лазание по канату. Вольные упражнения с использованием элементов танца.	
40.			Контрольный урок	
41.			Лазание по канату. Контроль. Танцевальные шаги.	
42.			Подтягивание из вися (мальчики) и вися лежа (девочки) на высокой и низкой перекладине.	
43.			Подтягивание из вися (мальчики) и вися лежа (девочки) на высокой и низкой перекладине.	
44.			Подтягивание из вися (мальчики) и вися лежа (девочки) на высокой и низкой перекладине.	
45.			Опорный прыжок через козла. Упражнения на гимнастическом бревне.	
46.			Опорный прыжок через козла. Упражнения на гимнастическом бревне.	
47.			Опорный прыжок через козла. Полоса препятствий с элементами гимнастики.	
48.			Опорный прыжок через козла. Полоса препятствий с элементами гимнастики.	
49.			Опорный прыжок через козла, согнув ноги. Контроль.	
50.			Опорный прыжок через козла, согнув ноги. Контроль.	
51.			Комплекс ритмической гимнастики. Удержание тела в вися.	
52.			Контрольный урок	

53.			Контрольный урок	
54.			Т.Б на уроках ф.к. по лыжной подготовке. Подбор лыж, одежда.	
55.			Контрольный урок	
56.			Обучение скользящему шагу.	
57.			Обучение скользящему шагу.	
58.			Прокладывание лыжни. Скользящий шаг.	
59.			Скользящий шаг. Работа рук во время скольжения.	
60.			Скользящий шаг. Работа рук во время скольжения.	
61.			Контрольный урок	
62.			Скользящий шаг. Положение туловища, прокат лыж. Контроль.	
63.			Попеременный двухшажный ход. Обучение.	
64.			Попеременный двухшажный ход. Обучение.	
65.			Контрольный урок	
66.			Одновременный двухшажный ход. Обучение.	
67.			Одновременный двухшажный ход. Обучение.	
68.			Попеременный двухшажный ход. Совершенствование	
69.			Попеременный двухшажный ход. Совершенствование	
70.			Контрольный урок	
71.			Одновременный одношажный ход. Совершенствование.	
72.			Одновременный одношажный ход. Совершенствование.	
73.			Спуск в высокой и низкой стойке. Торможение "плугом". Контроль.	
74.			Бег. 1,5 км. – девочки, 2 км. – мальчики. С учетом времени.	
75.			Бег. 1,5 км. – девочки, 2 км. – мальчики. С учетом времени.	
76.			Броски баскетбольного мяча в корзину с места одной рукой. Учебная игра.	
77.			Контрольный урок	
78.			Броски мяча в корзину после ведения, с остановкой.	
79.			Контрольный урок	
80.			Броски мяча в корзину после ловли от игрока. Остановка шагом	
81.			Ведение с изменением направления. Игра по упр. правилам.	
82.			Контрольный урок	

83.			Контроль за техникой ведения мяча и бросков мяча в корзину.	
84.			Контрольный урок	
85.			Мини-футбол. Ведение и отбор мяча. выбрасывание из-за боковой линии.	
86.			Мини-футбол. Двухсторонняя игра. Упражнения у гимнастической стенки.	
87.			Контрольный урок	
88.			Т.Б. на уроках ф.к. в спортзале. Стойка волейболиста, передвижения на площадке.	
89.			Контрольный урок	
90.			Приём мяча снизу двумя руками. Контроль.	
91.			Приём и передача мяча в парах через сетку.	
92.			Прямая нижняя подача, прием подачи. Контроль.	
93.			Прямая нижняя подача, прием подачи. Контроль.	
94.			Контрольный урок	
95.			Прыжки в высоту способом "перешагивание". Разбег 3-5 шагов.	
96.			Прыжки в высоту способом "перешагивание". Разбег 3-5 шагов.	
97.			Прыжок в высоту "перешагиванием" с бокового разбега. Контроль.	
98.			Прыжок в высоту "перешагиванием" с бокового разбега. Контроль.	
99.			Контрольный урок	
100.			Бег 1000 м. с учетом времени. Метание мяча в цель с 8 м.	
101.			Бег 1000 м. с учетом времени. Метание мяча в цель с 8 м.	
102.			Бег на короткие дистанции. Метание мяча "из-за спины через плечо".	
103.			Бег на короткие дистанции. Метание мяча "из-за спины через плечо".	
104.			Метание мяча по вертикальной и горизонтальной цели. Челночный бег 3x10 м.	
105.			Метание мяча по вертикальной и горизонтальной цели. Челночный бег 3x10 м.	

### **Обязательная литература для ученика:**

1. В. И. Лях. Физическая культура. 5-7 классы. М.: "Просвещение", 2009.
2. Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. М.: "Просвещение", 2009.
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru). Рефераты

### **Дополнительная литература для ученика:**

1. В. Г. Тучин. Спортивные и подвижные игры. Волгоград: "Учитель", 2010.
2. В. К. Бальсевич. Физическая культура для всех и каждого. М.: "ФиС", 2009.
3. Л. А. Лещинский. Берегите здоровье. М.: "ФиС", 2009.
4. Б. Шер. Простые игры для физического развития. М.: "Попурри", 2009.

### **Обязательная литература для учителя:**

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. М.: "Просвещение", 2012.
2. Т. Б. Васильева, И. Н. Иванова. "Физическая культура". Содержание образования. Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. М.: "Вентана-Граф", 2010.
3. Федеральный компонент Государственного стандарта основного общего образования. М.: "Дрофа", 2009.
4. В. И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре (6 класс) М.: "Вако", 2009.
5. В. И. Виненко. Календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе для 5-11 классов. Волгоград: "Учитель", 2009.

### **Дополнительная литература для учителя:**

1. Л. Б. Кофман. Настольная книга учителя физической культуры, М.: "Физкультура и спорт", 2009.
2. Л. Б. Кофман. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к Олимпиадам, М.: "Глобус", 2009.
3. И. В. Барышева. Основы физической культуры школьника. Самара, 2009.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий физической культурой в 5-11 классах. М.: "Дрофа", 2010.
5. П. А. Киселев, С. Б. Киселева. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: "Учитель", 2009.
6. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
7. [www.katelog.iot.ru](http://www.katelog.iot.ru)
8. [www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru)