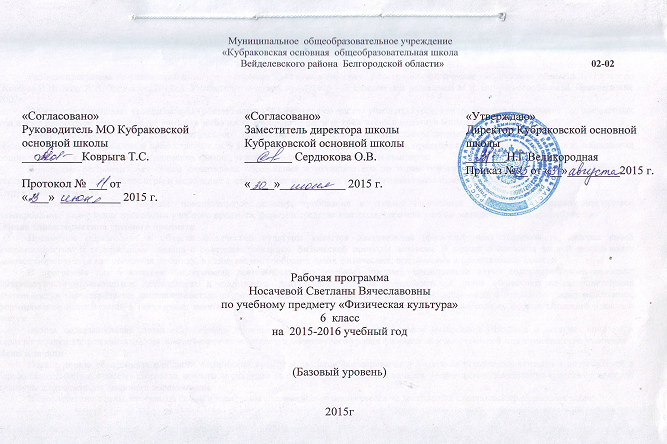
****

**Пояснительная записка 6 класс**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2012г.). Учебник физическая культура 5 – 7 классов под редакцией М.Я. Виленского. Москва. Просвещение 2007г.

Программа определяет инвариантную (обязательную) и вариативную части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю в **6** классе.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений.

**Структура документа**

Программа включает разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовки учащихся; календарно-тематическое планирование, содержание программы учебного предмета, формы и средства контроля, перечень учебно-методических средств обучения.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе для **6 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивную деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

**Цели и задачи**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

• содействие 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;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

1. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
2. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
3. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
4. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
5. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
6. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
7. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
8. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 5 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание (если есть соответствующие условия).

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождении разделов программы проводится контротльный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Основные требования к уровню подготовленности

учащихся 6 класса по физической культуре за учебный год

Учащиеся должны знать

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики;
2. наименование разучиваемых легкоатлетиче­ских упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
3. наиболее типичные ошибки при выполнении беговых и прыжковых упражнений, высокого старта, при беге по дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с четырех шагов;
4. величину оптимального угла вылета малого мяча при метании на дальность;
5. упражнения для развития физических спо­собностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, гибкости, выносливости);

• правила соревнований по бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метанию малого мяча на дальность.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

• сведения о значении гимнастических упраж­нений для формирования и сохранения правиль­ной осанки;

1. упражнения, направленные на развитие сило­вых способностей и гибкости, их значение для ук­репления здоровья;
2. правила оказания помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений;
3. правила техники безопасности во время заня­тий по гимнастике;
4. комплексы упражнений, предназначенные для подготовки мышц, связок и систем организма к занятиям и соревнованиям;
5. терминологию, основы техники и правила вы­полнения гимнастических упражнений;
6. основы индивидуального контроля за состо­янием организма.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. правила поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки;
2. правила подбора и подготовки лыжного ин­вентаря и одежды для занятий;
3. сведения о значении лыжной подготовки для функционального развития, работоспособности и общего состояния здоровья школьников;
4. наименование разучиваемых способов пере­движения на лыжах и основы правильной техники;
5. наиболее типичные ошибки, совершаемые обучаемыми при выполнении поворота на месте махом, подъема скользящим шагом, преодолении бугров и впадин на склоне во время спуска, движении одновременным одношажным ходом.

БАСКЕТБОЛ

1. правила поведения и техники безопасности на уроках баскетбола;
2. наименование разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
3. наиболее типичные ошибки при совершении броска мяча в движении после ловли и после веде­ния; а также при выполнении индивидуальных действий в нападении и защите;

• упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;

• основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу);

• жесты баскетбольного арбитра (два очка, про­бежка, спорный мяч, неправильное ведение).

ВОЛЕЙБОЛ

1. правила поведения и техники безопасности на уроках волейбола;
2. наименования разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
3. наиболее типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху и снизу двумя ру­ками, нижней прямой подачи, прямого нападаю­щего удара;
4. упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;

•основные правила соревнований по волейболу;

•жесты волейбольного арбитра (разрешение на подачу, подающая команда, мяч в поле, мяч за, двойное касание, четыре удара).

Учащиеся должны уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

1. соблюдать правила безопасности и профилак­тики травматизма на уроках легкой атлетики;
2. технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон при беге на короткие дистанции;
3. ставить ногу на переднюю часть стопы при бе­ге на короткие дистанции;
4. с максимальной скоростью пробегать 30 м и 60 м из положения низкого старта;
5. прыгать в длину с 9—11 шагов разбега спосо­бом «согнув ноги»;
6. прыгать в высоту с пяти шагов разбега спосо­бом «перешагивание»;
7. правильно выполнять отведение малого мяча на два шага способом «вперед-вниз-назад» и мета­ние мяча массой 150 г с четырех шагов способом «из-за спины через плечо»;
8. метать малый (теннисный) мяч в горизонталь­ную, движущуюся и вертикальную цель

(1 х 1 м) с расстояния 12—14 м;

1. в равномерном темпе бежать в течение 15 мин.
2. проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

1. выполнять приемы самостраховки, страховки и оказания помощи при выполнении акробатиче­ских и гимнастических упражнений;
2. выполнять простейшие упражнения, направ­ленные на развитие силовых и координационных способностей, подвижности в суставах, без пред­метов, с предметами, акробатические упражнения и упражнения с использованием гимнастических снарядов;
3. правильно применять методы самоконтроля и регулирования физической нагрузки;
4. технически правильно выполнять простей­шие комбинации акробатических и гимнастиче­ских упражнений;
5. устанавливать и убирать гимнастические сна­ряды, выполнять обязанности командира отделе­ния (группы);
6. принимать участие в соревнованиях по гим­настике;
7. проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. подбирать лыжи и лыжные палки в соответст­вии со своим ростом;
2. правильно подбирать и наносить лыжную мазь на скользящую поверхность лыж;
3. соблюдать правила безопасности и профилак­тики травматизма на уроках лыжной подготовки;
4. передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом; выполнять подъем на лыжах скользящим шагом; преодолевать бугры и впади­ны на склоне во время спуска; выполнять повороты на месте махом;
5. проводить подвижные игры на лыжах.

БАСКЕТБОЛ

1. соблюдать правила безопасности и профилак­тики травматизма на уроках баскетбола;
2. выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
3. выполнять ведение мяча правой и левой ру­кой (на бегу);
4. правильно выполнять бросок мяча в движе­нии после ловли и после ведения;
5. правильно осуществлять индивидуальные действия в нападении и защите;
6. играть в баскетбол (мини-баскетбол) с соблюдением основных правил;
7. демонстрировать жесты баскетбольного ар­битра;
8. проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

1. соблюдать правила безопасности и профилак­тики травматизма на уроках волейбола;
2. выполнять передачу мяча сверху и снизу дву­мя руками (нижняя передача мяча);
3. выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку в определенные зоны волейбольной площадки;
4. выполнять прямой нападающий удар;
5. играть в волейбол с соблюдением основных правил;
6. демонстрировать жесты волейбольного ар­битра;
7. проводить подвижные игры с элементами волейбола.

**Календарно-тематическое планирование**

**для учащихся 6 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы** | **Основная направленность** | **Название игр,**  **игровые упражнения** | **Дата по плану** | **Дата фактически** |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | Развитие физических качеств, элементы общеразвивающих упражнений. Т/б на уроках л/а. | Салки маршем |  |  |
| Развитие физических качеств, техника выполнения прыжковых упражнений Подтягивание. | Салки на одной ноге |
| Развитие физических качеств, элементы общеразвивающих упражнений | Встречная эстафета с бегом |
| 2 | Лёгкая атлетика | Развитие физических качеств  Бег с ускорением 30 – 40 м. | Бег за флажками |  |  |
| Развитие физических качеств | Встречная эстафета |
| Развитие физических качеств. Прыжки в длину с места. | Прыжок за прыжком |
| **3** | **Лёгкая атлетика** Урок- соревнование | Развитие физических качеств | Прыгуны и пятнашки |  |  |
| Соревнование | **Соревнование с элементами лёгкой атлетики** |
| Развитие физических качеств | Снайперы |
| 4 | Лёгкая атлетика | Развитие физических качеств  Подтягивание. | Сильные и ловкие |  |  |
| Развитие физических качеств. Метание м/м в цель. | Снайперы |
| Развитие физических качеств | Русская лапта. Ловля и передача мяча в движенни. |
| 5 | Лёгкая атлетика | Развитие физических качеств | День и ночь |  |  |
| Развитие физических качеств | Прыгуны и пятнашки |
| Развитие физических качеств. Бег 50 м на результат. | Русская лапта |  |  |
| **6** | **Лёгкая атлетика**  **Урок- соревнование** | Развитие физических качеств | Сумей догнать |  |  |
| Соревнование | **Соревнование с элементами лёгкой атлетики** |
| Техника метания малого мяча. Метание м/м на дальность. | Порази крайнюю цель |
| 7 | Лёгкая атлетика | Развитие физических качеств | Сильный бросок |  |  |
| Развитие физических качеств. Кросс 1500 м. | День и ночь |
| Развитие физических качеств | Русская лапта. Бег с изменением направления и скорости. |
| 8 | Лёгкая атлетика | Развитие физических качеств. Прыжки в длину с разбега. | Салки на одной ноге |  |  |
| Развитие физических качеств | Снайперы |
| Развитие физических качеств | Русская лапта. Всаливание. |
| **9** | **Лёгкая атлетика**  **Урок- соревнование** | Развитие физических качеств | Бегуны и пятнашки |  |  |
| Соревнование | **Соревнование по подвижным играм** |
| 10 | Лёгкая атлетика | Развитие физических качеств | Догоняй-убегай |  |  |
| Техника метания малого мяча | Метко в цель |
| Развитие физических качеств. Старт с опорой на одну руку. | Перебежка с выручкой |
| 11 | Лёгкая атлетика | Развитие физических качеств Подтягивание. | Догоняй-убегай |  |  |
| Развитие физических качеств | Метко в цель |
| Развитие физических качеств. Прыжки в высоту. | Русская лапта. Удар битой с подбрасыванием. |
| **12** | **Лёгкая атлетика**  **Урок- соревнование** | Развитие физических качеств | Догоняй-убегай |  |  |
| Соревнование | **Соревнование с элементами лёгкой атлетики** |  |  |
| 13 | **Спортивные игры (баскетбол)** | Развитие физических качеств Перемещение, остановка, повороты. | Мяч капитану |  |  |
| Развитие физических качеств | Борьба за мяч |
| Развитие физических качеств | Салки-стойки |
| 14 | Спортивные игры | Развитие физических качеств | Мяч капитану |  |  |
| Техника передвижений. Ловля и передача мяча. | Коршун, наседка и цыплята |
| Развитие физических качеств | Салки |
| **15** | **Спортивные игры**  **Урок- соревнование** | Развитие физических качеств | Не давай мяча водящему |  |  |
| Соревнование | **Соревнование с элементами спортивных игр** |
| 16 | Спортивные игры | Техника владения мячом. Ведение мяча шагом. | Передал-садись |  |  |
| Техника передвижений | Пятнашке мяча не давай |
| Развитие физических качеств (скоростных способностей) | Салки |
| 17 | Спортивные игры | Техника владения мячом | Быстрые передачи |  |  |
| Техника ведения мяча. Ве5дение мяча бегом. | Салки с ведением |
| Развитие физических качеств | салки |
| **18** | **Спортивные игры**  **Урок- соревнование** | Техника владения мячом | Быстрые передачи |  |  |
| Соревнование | **Соревнование с элементами спортивных игр** |
| 19 | Спортивные игры | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | День и ночь |  |  |
| Техника ведения мяча.  Развитие быстроты, ловкости. Броски по кольцу. | Ведение восьмёркой |
| Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | Челночный бег |
| 20 | Спортивные игры | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | День и ночь |  |  |
| Развитие быстроты, ловкости, внимания. Вырывание и выбивание мяча. | Пятнашки в парах с ведением мяча |
| Развитие прыгучести, ловкости, внимания | Поймай мяч с лёта |
| **21** | **Спортивные игры**  **Урок- соревнование** | Техника владения мячом | Выбей мяч |  |  |
| Соревнование | **Соревнование по подвижным играм** |
| 22 | Спортивные игры | Развитие быстроты, ловкости, внимания | Передачи капитану. Учебная игра. |  |  |
| Развитие точности движений, оперативного мышления | Попади в напольную корзину |
| Техника владения мячом. Вырывание и выбивание мяча. | Выбей мяч |
| 23 | Спортивные игры | Техника владения мячом. Броски по кольцу. | Выбей мяч |  |  |
| Техника ведения мяча.  Развитие быстроты, ловкости | Ведение восьмёркой |
| Техника владения мячом.  Развитие координации, внимания | Скрытый пас |
| **24** | **Спортивные игры**  **Урок- соревнование** | Развитие быстроты, ловкости, внимания | Баскетбольный обстрел |  |  |
| Соревнование | **Соревнование с элементами спортивных игр** |
| 25 | Спортивные игры | Техника владения мячом. Совершенствовать передачи мяча. | Салки в тройках |  |  |
| Техника владения мячом | Эстафета с ведением мяча |
| Техника владения мячом | Мяч капитану. Учебная игра. |
| 26 | Спортивные игры | Техника владения мячом. Вырывание и выбивание мяча. | Салки в тройках |  |  |
| Техника владения мячом | Эстафета с ведением мяча |
| Техника владения мячом | Мяч капитану |  |  |
| **27** | **Спортивные игры**  **Урок- соревнование** | Техника владения мячом | Эстафета с ведением мяча |  |  |
| Соревнование | **Соревнование с элементами спортивных игр** |
| 28 | **Гимнастика** | **2 четверть**  Т/б на уроках гимнастики. Развитие физических качеств | Сильные и ловкие |  |  |
| Развитие физических качеств(координации). Кувырки вперёд (2-3 слитно). Кувырки назад (2-3 слитно) | Соблюдай равновесие |
| Развитие ловкости, быстроты | Чехарда для мальчиков |
| 29 | Гимнастика | Развитие физических качеств  (координации). Разучить кувырок вперёд ноги скрестно, с последующим поворотом на 1800 | Эстафета с элементами равновесия |  |  |
| Развитие физических качеств(координации) | Борьба на бревне |
| Развитие физических качеств(силы, быстроты, ловкости) | Ловля кузнечиков |
| **30** | **Гимнастика**  **Урок- соревнование** | Развитие ловкости, внимания | Искусные перемахи |  |  |
| Соревнование | **Соревнование с элементами гимнастики** |
| 31 | Гимнастика | Развитие физических качеств(силы, быстроты, ловкости). Учёт двигательных качеств- кувырок вперёд (2-3 слитно); кувырок назад (2-3 слитно). | Переправа на перекладине |  |  |
| Развитие ловкости, быстроты, внимания | Не пропусти условный сигнал |
| Развитие физических качеств (координации, ловкости) | Точный прыжок на коня |
| 32 | Гимнастика | Развитие физических качеств(силы, быстроты, ловкости). Кувырок назад в упор ноги врозь. | Переправа на перекладине |  |  |
| Развитие физических качеств(координации). «Мост» из положения стоя (девочки), лёжа мальчики. | Соблюдай равновесие |  |  |
| Развитие физических качеств(быстроты, ловкости, внимания) | Бег со скакалкой |
| **33** | **Гимнастика**  **Урок- соревнование** | Развитие физических качеств(быстроты, ловкости) | Не дай обручу упасть |  |  |
| Соревнование | **Соревнование с элементами гимнастики** |
| 34 | Гимнастика | Техника выполнения элементов гимнастики. Развитие ловкости, быстроты. Учёт двигательных качеств- кувырок вперёд ноги скрестно, с последующим поворотом на 1800 | Прыжок и кувырок |  |  |
| Развитие физических качеств(координации). Комбинация из освоенных элементов. | Борьба на бревне |
| Развитие физических качеств  (координации, ловкости) | Дружные тройки |
| 35 | Гимнастика | Развитие физических качеств(координации, ловкости). Учёт двигательных качеств- Кувырок назад в упор ноги врозь. | Точный прыжок на коня |  |  |
| Развитие физических качеств(ловкости, внимания). Комбинация из освоенных элементов. | Прыжки с двумя скакалками |
| Развитие физических качеств  (быстроты, ловкости, внимания) | Своевременный перехват |
| **36** | **Гимнастика** | Развитие физических качеств(силы, быстроты, ловкости) | Перетягивание |  |  |
| Соревнование | **Соревнование с элементами гимнастики** |
| 37 | Гимнастика | Развитие физических качеств(силы, быстроты, ловкости). Учёт двигательных качеств- Кувырок назад в упор ноги врозь. Комбинация из освоенных элементов. | Силовой треугольник |  |  |
| Развитие физических качеств(быстроты реакции, ловкости) | Удержи обруч |
| Техника выполнения элементов гимнастики. | Придумай сам |
| 38 | Гимнастика | Развитие физических качеств(силы, ловкости). Опорные прыжки. Прыжок «согнув ноги» через гимнастический «козёл». Прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100-110 см). | Выталкивание с шестом |  |  |
| Техника выполнения элементов гимнастики. | Эстафета с кувырками |
| Развитие физических качеств(быстроты, ловкости) | Эстафета со скакалкой |
| **39** | **Гимнастика**  **Урок- соревнование** | Развитие физических качеств(силы, силовой выносливости) | Перетягивание каната |  |  |
| Соревнование | **Соревнование с элементами гимнастики** |
| 40 | Гимнастика | Развитие физических качеств(силы, силовой выносливости). Опорные прыжки. Прыжок «согнув ноги» через гимнастический «козёл». Прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100-110 см). | Крокодил |  |  |
| Развитие физических качеств(быстроты реакции, координации) | Слушай сигнал |
| Развитие физических качеств(быстроты, ловкости, прыгучести) | Волк во рву |
| 41 | Гимнастика | Развитие физических качеств(быстроты реакции, координации). Учёт двигательных качеств- Опорные прыжки. Прыжок «согнув ноги» через гимнастический «козёл». Прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100-110 см). кувырок вперёд ноги скрестно, с последующим поворотом на 1800 | Фигуры |  |  |
| Развитие физических качеств(быстроты, ловкости, прыгучести) | Воробышки |  |  |
|  |
|  |
| Развитие физических качеств(быстроты, ловкости, прыгучести | Не попадись |
| **42** | **Гимнастика**  **Урок- соревнование** | Развитие физических качеств(быстроты, ловкости, прыгучести) | Салки на одной ноге |  |  |
| Соревнование | **Соревнование с элементами гимнастики** |
| 43 | Гимнастика | Техника выполнения элементов гимнастики. Развитие ловкости, быстроты. **Д** Упражнения на гимнастическом бревне. | Прыжок и кувырок |  |  |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений. **М** Упражнения на низкой перекладине. | Смена мест |
| Техника выполнения элементов гимнастики. | Гимнастическая олимпиада |
| 44 | Гимнастика | Развитие физических качеств(координации, ловкости). **Д** Упражнения на гимнастическом бревне. | Точный прыжок на коня |  |  |
| Развитие физических качеств(быстроты реакции, координации). | Салки маршем |
| Развитие физических качеств(быстроты, ловкости, прыгучести) | Воробышки |
| **45** | **Гимнастика**  **Урок- соревнование** | Развитие физических качеств(силы, быстроты, ловкости) | Силовой треугольник |  |  |
| Соревнование | **Соревнование с элементами гимнастики** |
| 46 | Спортивные игры  (баскетбол) | Техника владения мячом. Броски мяча в корзину. | Мяч в корзину |  |  |
| Развитие физических качеств | Охотники и утки |
| Техника владения мячом | Борьба за мяч 3х3 |
| 47 | Спортивные игры  (баскетбол) | Техника владения мячом. Вырывание и выбивание мяча. | Мяч в корзину |  |  |
| Развитие физических качеств | Охотники и утки |
| Техника владения мячом | Борьба за мяч 3х3 |
| **48** | **Спортивные игры**  **Урок- соревнование** | Техника владения мячом | Баскетбольный калейдоскоп |  |  |
| Соревнование | **Соревнование по подвижным играм и элементам спортивных игр** |
| 49 | **Лыжная подготовка** | **3 четверть**  Техника передвижений | Сильнее оттолкнись |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости). Т/б на уроках лыжной подготовки. | Кто быстрее |
| Техника передвижений. Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременнымт двухшажным ходом. | Накат |
| 50 | Лыжная подготовка | Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости) | Быстрая команда |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости) | Кто быстрее |
| Техника передвижений. Преодоление препятствий произвольным способом. Ходьба на лыжах до 3,5 км. | Правильно применяй ход |
| **51** | **Лыжная подготовка**  **Урок- соревнование** | Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости) | Быстрая команда |  |  |
| Соревнование | **Соревнование по подвижным играм на снегу** |
| 52 | Лыжная подготовка | Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости) | Быстрая команда |  |  |
| Техника передвижений. Разучить одновременный одношажный ход. Повторить попеременный двухшажный ход. | Правильно применяй ход |
| Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости) | Круговая эстафета |
| 53 | Лыжная подготовка | Техника передвижений. Учёт двигательных качеств - попеременный двухшажный ход. | Змейка |  |  |
| Техника передвижений. Спуск по прямой в основной стойке. | По местам |
| Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости) | За мной |
| **54** | **Лыжная подготовка**  **Урок- соревнование** | Техника передвижений.  Развитие физических качеств (координационных способностей) | Подними предмет |  |  |
| Соревнование | **Соревнование по подвижным играм на снегу** |
| 55 | Лыжная подготовка | Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости) | Маршевые салки |  |  |
| Развитие физических качеств(быстроты, ловкости, координации, внимания) | Пятнашки на лыжах |
| Техника передвижений. Учёт двигательных качеств – одновременный двухшажный ход. Преодоление препятствий произвольным способом. | Накат |
| 56 | Лыжная подготовка | Техника передвижений. Учёт двигательных качеств – одновременный одношажный ход. Спуск по прямой в основной стойке. Торможение плугом. | Накат |  |  |
| Техника передвижений.  Развитие физических качеств (координационных способностей) | Подними предмет |
| Развитие физических качеств (скоростных способностей и скоростной выносливости) | Маршевые салки |
| **57** | **Лыжная подготовка**  **Урок- соревнование** | Техника передвижений.  Развитие скоростных качеств | Встречные старты |  |  |
| Соревнование | **Соревнование по подвижным играм на лыжах** |  |  |
| 58 | Лыжная подготовка | Техника передвижений.  Развитие физических качеств (выносливости) | Встречные старты |  |  |
| Техника передвижений. Закрепить торможение плугом. Повторить подъём ёлочкой. | Эстафета «Ёлочкой» |
| Техника торможений | У кого прямее линия |
| 59 | Лыжная подготовка | Техника передвижений. Учёт двигательных качеств – одновременный бесшажный ход. | Эстафета «Ёлочкой» |  |  |
| Техника торможений. Совершенствовать торможение плугом. | У кого прямее линия |
| Развитие физических качеств(ловкости, смелости) | Спуск с метанием снежков |
| **60** | **Лыжная подготовка**  **Урок- соревнование** | Техника передвижений.  Развитие физических качеств(ловкости, смелости, координации, внимания) | Все – за ведущим |  |  |
| Соревнование | **Соревнование по лыжным гонкам** |
| 61 | Лыжная подготовка | Техника передвижений.  Развитие физических качеств(ловкости, смелости, координации, внимания) | Все – за ведущим |  |  |
| Техника передвижений. Учёт двигательных качеств – торможение плугом. | Правильно применяй ход |
| Техника передвижений. Спуск по прямой в основной стойке. | Командная гонка |
| 62 | Лыжная подготовка | Техника передвижений. Преодоление препятствий произвольным способом. | Удержи равновесие |  |  |
| Техника передвижений. Подъём Ёлочкой». | Змейка |
| Развитие физических качеств(ловкости, быстроты, внимания) | К своим палкам |
| **63** | **Лыжная подготовка**  **Урок- соревнование** | Техника передвижений | Удержи равновесие |  |  |
| Соревнование | **Соревнование по подвижным играм на лыжах** |  |  |
| 64 | Лыжная подготовка | Техника передвижений. Лыжные гонки на 2 – 2 км. | Быстрый лыжник |  |  |
| Техника передвижений. Подъём скользящим шагом. | Лисий след |
| Техника передвижений | Правильно применяй ход |
| 65 | Лыжная подготовка | Техника передвижений. Учёт двигательных качеств – Подъём скользящим шагом. Спуск по прямой в основной стойке. | Правильно применяй ход |  |  |
| Лисий след |
| Командная гонка |
| **66** | **Лыжная подготовка**  **Урок- соревнование** | Техника передвижений | Командная гонка |  |  |
| Соревнование | **Соревнование по лыжным гонкам** |
| Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей) | Снайперы |
| 67 | Лыжная подготовка | Учёт двигательных качеств – Лыжные гонки на 2 – 2 км. | Командная гонка |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей) | Снайперы |
| Развитие силовых качеств. Ходьба на лыжах 3,5 км. | Буксиры |
| 68 | Спортивные игры  Баскетбол | Техника владения мячом. Т/б на уроках спортивных игр. | Мяч капитану |  |  |
| Техника ведения мяча | Салки с ведением мяча |
| Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей) | Обойди мяч |
| **69** | **Спортивные игры**  **Урок- соревнование** | Техника владения мячом Соревнование | Быстрые передачи  **Соревнование с элементами баскетбола** |  |  |
| 70 | Спортивные игры | Техника владения мячом | Передал-садись |  |  |
| Техника ведения мяча | Салки с ведением мяча |
| Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей) | Обойди мяч |
| 71 | Спортивные игры | Техника владения мячом | Быстрые передачи |  |  |
| Техника владения мячом | Мяч капитану |
| Техника владения мячом | Пройди защиту |
| **72** | **Спортивные игры (волейбол)**  **Урок- соревнование** | Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных) | Скакуны |  |  |
| Соревнование | **Соревнование по подвижным играм с мячом** |
| 73 | Спортивные игры | Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных). Закрепить нежную прямую подачу мяча с расстояния 3 – 6 м от сетки | Скакуны |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных) | Челнок |
| Техника передвижений, владения мячом | Пионербол |
| 74 | Спортивные игры | Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных) | Скакуны |  |  |
| Техника передвижений, владения мячом. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Пионербол |
| Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных) | Кузнечики |
| **75** | **Спортивные игры**  **Урок- соревнование** | Техника передвижений, владения мячом Соревнование | Пионербол  **Соревнование по подвижным играм с мячом** |  |  |
| 76 | Спортивные игры | Техника приёма и передачи мяча | Мяч над сеткой |  |  |
| Техника владения мячом. Передача мяча над собой | Подай и попади |
| Техника владения мячом | Двумя мячами через сетку |
| 77 | Спортивные игры | Техника приёма и передачи мяча | Мяч над сеткой |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей) | Кто самый ловкий |
| Развитие физических качеств (скоростных способностей). Комбинация из освоенных элементов. | Вороны и воробьи |
| **78** | **Спортивные игры**  **Урок- соревнование** | Развитие ловкости, быстроты, внимания | Передачи капитану |  |  |
| Соревнование | **Соревнование с элементами волейбола** |
| 79 | Спортивные игры | **4 четверть**  Техника приёма и передачи мяча | Мяч над головой |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей) | Поймай палку |
| Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей) | Кто самый ловкий |
| 80 | Спортивные игры | Техника приёма и передачи мяча | Не урони мяч |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей) | Поймай палку |
| Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей) | Кто самый ловкий |
| **81** | **Спортивные игры**  **Урок- соревнование** | Развитие физических качеств (скоростных способностей). Соревнования по прыжку в длину с разбега. | Вороны и воробьи |  |  |
| Соревнование | **Соревнование с элементами спортивных игр** |
| 82 | Лёгкая атлетика | Развитие физических качеств (скоростно-силовых и координационных способностей). Т\б на уроках л/а. | Трудный прыжок |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростно-силовых и координационных способностей) | Аисты |
| Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей) | Лапта с перебежками |
| 83 | Лёгкая атлетика | Элементы общеразвивающих упражнений. Старт с опорой на одну руку. | Быстро по местам |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей) | Лапта с перебежками |
| Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей) | Подвижная цель |
| **84** | **Лёгкая атлетика**  **Урок- соревнование** | Элементы общеразвивающих упражнений. Упр. В 6 мин. беге. | Быстро по местам |  |  |
| Соревнование | Соревнование с элементами лёгкой атлетики |
| 85 | Лёгкая атлетика | Техника метания малого мяча. Метание малого мяча на дальность с разбега 11 – 15 шагов. | У кого дальше отскочит мяч |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростно-силовых и координационных способностей) | Аисты |
| Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей) | Лапта с перебежками |
| 86 | Лёгкая атлетика | Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей) | Посадка картофеля |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростно-силовых и координационных способностей). Прыжок в длину с места. | Прыгуны и пятнашки |
| Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей) | Лапта с перебежками |
| **87** | **Лёгкая атлетика**  **Урок- соревнование** | Развитие физических качеств (скоростной выносливости, ловкости, координации). Прыжок в высоту способом «перешагивания». | Черные и белые |  |  |
| Соревнование | Соревнование с элементами лёгкой атлетики |
| 88 | **Спортивные игры (русская лапта)** | Техническая подготовка. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | Русская лапта |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростно-силовых и координационных способностей) | Перестрелка |
| Развитие физических качеств (скоростно-силовых и координационных способностей). Ловля и передача мяча на мести и в движении. | Удочка |
| 89 | Спортивные игры | Техническая подготовка. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | Русская лапта |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей) | Часовые и разведчики |
| Развитие физических качеств (скоростно-силовых и координационных способностей). Бег с изменением направления и скорости. | Перестрелка |
| **90** | **Спортивные игры**  **Урок- соревнование**  Спортивные игры | Техническая подготовка. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | Русская лапта |  |  |
| Соревнование | Соревнование с элементами русской лапте |
| **91** | Спортивные игры | Техническая подготовка. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей). Всаливание. | Русская лапта |  |  |
| 92 |  | Развитие физических качеств (скоростно-силовых качеств). Ловля и передача мяча на месте и в движении. | В дальнюю зону |  |  |
| **93** |  | Техника метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Ловля катящегося мяча. Удар битой с подбрасыванием. | Точно в цель |  |  |
| 94 | Спортивные игры | Техническая подготовка. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | Русская лапта |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростно-силовых качеств) | В дальнюю зону |
| Развитие физических качеств (скоростно-силовых качеств). Ловля катящегося мяча. | Точно в цель |
| **95** | **Спортивные игры**  **Урок- соревнование**  Спортивные игры | Техническая подготовка. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | Русская лапта |  |  |
| **96** | Соревнование |  | **Соревнование с элементами русской лапте** |  |  |
| Техническая подготовка. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | Русская лапта |
| **97** |  | Техника метания мяча. Развитие ловкости, точности движений | Выбей соперника |  |  |
| Удар битой с подбрасыванием. Техника метания мяча. Развитие быстроты, ловкости, точности движений. | Кто быстрее |
| 98 | Спортивные игры | Техническая подготовка. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | Русская лапта |  |  |
| Техника метания мяча. Развитие быстроты, ловкости, точности движений | Без промаха |
| Техника метания мяча. Развитие быстроты, ловкости, точности движений, меткости. Удар битой с подбрасыванием. | Охотники и зайцы |
| **99** | **Спортивные игры**  **Урок- соревнование**  Спортивные игры | Техническая подготовка. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | Русская лапта |  |  |
| Соревнование | **Соревнование по русской лапте** |
| Техническая подготовка. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | Русская лапта |
| **100** |  | Развитие физических качеств (скоростно-силовых качеств) | В дальнюю зону |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростно-силовых качеств). Всаливание. | Точно в цель |
| 101 | Спортивные игры | Техническая подготовка. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | Русская лапта |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростно-силовых качеств) | В дальнюю зону |
| Развитие физических качеств (скоростно-силовых качеств). Всаливание. | Точно в цель |
| **102** | **Спортивные игры**  **Урок- соревнование** | **Соревнование** | Соревнование по русской лапте |  |  |
| **103** | Лёгкая атлетика | Развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей). Учёт двигательных качеств - кросс 1500 м на время. | Посадка картофеля |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростно-силовых и координационных способностей) | Русская лапта |
| **104** | Лёгкая атлетика | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей). Учёт двигательных качеств – бег 60м на результат. | Прыгуны и пятнашки |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростных способностей | Русская лапта |
| **105** | **Лёгкая атлетика**  **Урок- соревнование** | Развитие физических качеств (скоростно-силовых и координационных способностей) | Охрана перебежек |  |  |
| Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | Прыгуны и пятнашки |
| Соревнование в подтягивании на перекладине. | **Соревнование по лёгкой атлетике** |
| Развитие физических качеств (скоростных способностей | Прыгуны и пятнашки |

**Содержание программы 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 школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

*Социально-психологические основы.* Основы обучения и самобучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физически­ми упражнениями, контролю за функциональным состоянием ор­ганизма, физическим развитием и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учи­теля на уроках физической культуры.

**Приемы закаливания.** *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).

*Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в програм­ме начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья уча­щихся.

**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.

**Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, в **6 классе** продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и со­вершенствованию прежде всего кондиционных и координацион­ных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение со­гласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполне­ния упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естествен­ных и искусственных препятствий и т. д. для повышения при­кладного значения занятий и дальнейшего развития координаци­онных и кондиционных способностей.

Наиболее целесообразными в освоении в 6 классе являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». Учитывая большую доступность и естественность легкоатле­тических упражнений, особое значение следует уделять форми­рованию умений учащихся самостоятельно использовать легкоат­летические упражнения во время проведения занятий (трениро­вок) в конкретных условиях проживания.

**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 (lxl 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 |

##### Спортивные игры

В 6 классе продолжать учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, активно применяя подобранные для этой цели подвижные игры (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых (соревновательно-игровых) упражнений (форм).

Игровые (соревновательно-игровые) упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

**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 кородинационных 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 |
| Гандбол На овладе­ние техникой передвиже­ний, остано­вок, поворо­тов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком 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 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. Ведение мяча в движении по пря­мой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой |
| На овладе­ние техникой бросков мяча | Бросок мяча сверху в опорном по­ложении и в прыжке |
| На освоение индивиду­альной тех­ники защиты | Вырывание и выбивание мяча Блокирование броска |
| На совершен­ствование тех­ники переме­щений, владе­ния мячом и развитие кон­диционных и координаци­онных спо­собностей | Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений и владе­ния мячом |
| На освое­ние тактики игры | Тактика свободного нападения  Позиционное нападение 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-гандбола  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 |

Гимнастика с элементами акробатики

**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 ногой, 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 организаторским 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. |

###### Лыжная подготовка

**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. |

**Формы и средства контроля**

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля»включает материалы в виде тестовых, контрольных работ, вопросов для зачета и др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические** | **Физические** | **Мальчики** | **Девочки** |
| способности | упражнения |  |  |
| 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 | 12 | — |
|  | Прыжок в длину с места, |  |  |
|  | см | 180 | 165 |
|  | Поднимание туловища из |  |  |
|  | положения лежа на спи- |  |  |
|  | не, руки за головой, кол- |  |  |
|  | во раз | — | 18 |
| К выносли- | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| вости | Передвижение |  |  |
|  | на лыжах 2 км | 16 мин 30 с | 21 мин 00 с |
| К координа- | Последовательное выпол- |  |  |
| ции | нение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
|  | Бросок малого мяча в |  |  |
| • | стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество | Примечание |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | | |
| 1.1 | Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: текс с изм. И доп.на 2011г. / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011 | 1шт. | В составе программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал) |
| 1.2 | Авторские рабочие программы по  физической культуре:  Физическая культура. Рабочие программы 1 -11 классов В.И. Лях, А.А.Зданевич М: «Просвещение» 2007г. | 1шт | В составе программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал) |
| 1.3 | Физическая культура.5 -7, 8 – 9 классы. Учебник для общеразвивающих учреждений / М.Я. Виленский – Москва: «Просвещение», 2007г | 12шт | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд; методические пособия в составе программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал). |
| 1.4 | Методические издания по  физической культуре для  учителей: Журнал «Физическая  культура в школе» |  | В составе программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал) |
| 1. Учебно-практическое оборудование | | | |
|  | Гимнастика |  |  |
| 2.1. | Стенка гимнастическая | 6 пролетов |  |
| 2.2 | Козел гимнастический | 1шт |  |
| 2.3 | Конь гимнастический | 1шт |  |
| 2.4 | Перекладина навесная | 1шт |  |
| 2.5 | Канат для лазания, с механизмом крепления | 1шт |  |
| 2.6 | Мост гимнастический | 1шт |  |
| 2.7 | Скамейка гимнастическая | 12шт |  |
| 2.8 | Маты гимнастические | 21 шт |  |
| 2.9 | Мяч малый (теннисный) | 4шт |  |
| 2.10 | Скакалка гимнастическая | 10 шт |  |
| 2.11 | Штанга тренажерная 2000 см, вес 15 кг | 1 шт |  |
|  | Легкая атлетика |  |  |
| 2.12 | Планка для прыжков в высоту | 1шт |  |
| 2.13 | Стойки для прыжков в высоту | 2шт |  |
|  | Спортивные игры |  |  |
| 2.14 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2шт |  |
| 2.15 | Мячи баскетбольные | 8шт |  |
| 2.16 | Стойки волейбольные универсальные | 2шт |  |
| 2.17 | Сетка волейбольная | 2шт |  |
| 2.18 | Мячи волейбольные | 6 шт |  |
| 2.19 | Сетка для ворот мини-футбола | 1 шт |  |
| 2.20 | Мячи футбольные | 1шт |  |
| 2.21 | Компрессор для накачивания мячей | 1шт |  |
| 2.22 | Лыжные комплекты | 14шт |  |
|  | Средства до врачебной помощи |  |  |
| 2.23 | Аптечка медицинская | 1шт |  |
| **6. Спортивные залы** | | | |
| 3.1 | Спортивный зал | 1 | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкаф на 20 ячеек, табуретки ), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 3.2 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1шт |  |
| **7. Пришкольный стадион (площадка)** | | | |
| 4.1 | Сектор для прыжков в длину | 1шт |  |
| 4.2 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1шт |  |
| 4.3 | Площадка игровая баскетбольная | 1шт |  |
| 4.4 | Площадка игровая волейбольная | 1шт |  |
| 4.5 | Детская игровая площадка | 1шт |  |

**Перечень учебно-методических средств обучения**

В **6 классе** рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: **«Физическая культура 5-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение».**

В учебниках содержатся знания, необходимые выпускникам основной общеобразовательной школы для организации и проведения самостоятельных занятий по физической культуре. С учётом возраста и индивидуальных возможностей школьников в учебниках большое место отводится описанию упражнений для развития силы, выносливости, ловкости и скорости движений. Для повторения и закрепления материала, пройденного на уроках, в учебнике дана техника выполнения упражнений из видов спорта, входящих в программу.

**Библиографический список литературы**

1. Коробейник А.В., Мрыхин Р.П. В мире футбола. Справочник болельщика. Серия «Мастер игры». Ростов на Дону: «Феникс», 2000. – 448 с.
2. Ж.-Л. Чесно, Ж.Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2002. – 170 с.
3. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 240 с.: ил.
4. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. – 320 с.
5. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. – Псков, 2003. – 256 с.: ил.
6. В.Г. Голиков. Практикум для начинающего тренера по футболу. – Белгород: Крестьянское дело. 2002. – 168 с., ил. – 3 шт.
7. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. Футбол. Универсальная техника атаки. – СпортАкадемПресс, 2001. – 72 с.
8. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства.. – СпортАкадемПресс, 2000. – 80 с.
9. Седашов О.А. Правила игры в мини-футбол: Учебно-методическое пособие. – Белгород: Кооперативное образование, 2003. – 55 с.
10. Юный футболист: сб./ Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.: ил.
11. Андреев С.Н. Футбол – Твоя игры: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.
12. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, олимпийского резерва (этапы:спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренеровочный).-М.: Советский спорт,2003.-112с.- 2 шт.
13. Клещев Ю.И. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
14. Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 112 с.
15. Сортэл Н. 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н.Сортэл; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство «Астрель», 2002. – 240 с.: ил. – (Первые шаги в спорте)
16. Баскетбол. Справочник болельщика /Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000. – 352 с.
17. Хомичюс В. Капитан великой команды. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001. – 351 с.
18. Баскетбол: теория и методика обучения: Учебное пособие для педагогических вузов. – Пенза, 2001 Ч.2 Основы обучения тактике игры. – 251 с.
19. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора, действительного члена РАО Ю.М. Портнова. – М.: АО «Астра семь», 1997. – 480 с.
20. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
21. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
22. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314 с.: ил.
23. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 132 с. (Методика спортивной тренировки)
24. Гандбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Игнатьева В.Я. и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.
25. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
26. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
27. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
28. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002. – 160 с.
29. Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил.
30. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
31. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекцонной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.
32. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
33. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. Пед. вузов. – М.: Издательсктй центр «Академия», 2002. – 160 с.
34. Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. – СПб.: Издательство «Союз», 2002. – 336 с. – (Азбука развлечений).
35. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с. (Серия «Вместе с детьми»)
36. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.
37. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
38. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
39. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
40. Соха Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. – 203 с., ил.
41. В.Г. Марц. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)
42. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
43. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
44. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
45. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог: Учебн.-метод. пособие.- М.: СпортАкадемПресс, 2000.- 103 с.
46. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
47. Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и физкультурно-спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии: сб. материалов/ Сост. Н.А. Сладкова. – М.: Советский спорт, 2003. – 184 с.
48. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2002. – 700 с.
49. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьёв, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПрес, 2002.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).
50. Дорохов Р.Н., Губа В.Н. Спортивная морфология: Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. – М.:СортАкадемПрес, 2002.- 236 с.
51. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
52. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
53. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
54. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
55. Фетисова С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 155 с.
56. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил.- (Профессия – тренер)
57. Никифоров А.А., Середа Н.С. «Ура-футбол!». Методические рекомендации для учителей физической культуры.- Издательство БелРИПКППС, 2007
58. Никифоров А.А., Середа Н.С. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным и массовым видам спорта.- Издательство БелРИПКППС, 2008