

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гиагинского района  
«Средняя общеобразовательная школа № 10 имени Ф.И.Антонца»

Рассмотрено  
МО Протокол № 1  
М.В.Тимофеева  
28.08.2020 года

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
С.Ю. Колесникова  
31.08.2020 года



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 10  
им. Ф.И.Антонца  
Н.Е. Слободчикова  
31.08.2020 года

31.08.2020

# Рабочая программа Учебного курса "Физическая культура" 6 класс

Составлена: учителем  
физической культуры  
А.А.Вергасова

ст. Дондуковская  
2020 г.

## **Физическая культура**

**Рабочая программа по физической культуре для 6 класса**

**разработана на основе :**

**Учебник:** Физическая культура 5-6 класс.

**Автор:** Г.И. Погадаев.

**Издательство:** Дрофа.

**Год издания:** 2016.

**Количество часов:** 102 часа ( 3 раза в неделю).

**Планируемые предметные результаты освоения программы по физической культуре.**

### **Знать/уметь**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

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

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

#### **Тематическое планирование учебного материала**

№	Вид программного материала	Всего часов
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<i>в процессе занятий</i>
2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
3.	<b>Физическое совершенствование:</b>	<b>70</b>
3.1.	<b><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></b>	<i>в процессе занятий</i>
3.2.	<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</i></b>	<b>70</b>
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	14

3.2.2.	легкая атлетика	22
	Спортивные игры:	
	футбол	12
	баскетбол	12
	волейбол	10
3.2.5.	Прикладно-ориентированная подготовка	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
3.2.6.	Упражнения общеразвивающей направленности	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
	<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>

## Календарно-тематическое планирование

<b>№ урок а урок а</b>	<b>Д а т а  ( п л а н )</b>	<b>Дата (фак т)</b>	<b>К ол - во ча со в</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Элементы дополнительног о содержания</b>	<b>Домашнее задание</b>
--	---	-----------------------------	--	-----------------------	---	-----------------------------

1.			1	Т.Б. на занятиях физической культурой; комплекс ОРУ. строевые упражнения: повороты «кругом»,»направо», «налево»; высокий старт с последующим ускорением; финиширование; бег 30 м.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.	Развитие скоростных способностей .
2			1	Комплекс ОРУ, СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед, прыжковые	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40	Развитие скоростных способностей .

				упражнения Высокий старт с последующим ускорением; финиширование; бег 30 м.	м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационны х способностей.	
3			1	Комплекс ОРУ, СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед, прыжковые упражнения Бег с ускорением; беговые и прыжковые упражнения, бег 60м	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационны х способностей.	Развитие скоростных способностей .

4			1	<p>ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>	<p>Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств</p>	<p>Развитие скоростных способностей</p>
5			1	<p>ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; учет прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»</p>	<p>Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей.</p>	<p>Развитие прыжковых способностей</p>

6			1	<p>Упражнения с набивными мячами. Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность</p>	<p>Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.</p>	<p>Развитие прыжковых способностей</p>
7			1	<p>Учет метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность</p>	<p>Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Развитие прыжковых способностей</p>
8			1	<p>Т.Б. во время кроссовой подготовки. Упражнения на</p>	<p>Метание теннисного мяча на дальность на точность и на</p>	<p>Развитие метательных способностей</p>

				развитие выносливости; бег 800м Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	
9			1	ОРУ. Упражнения на развитие выносливости; смешанное передвижение( бег в чередовании с ходьбой)до 1500м	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие метательных способностей
10			1	ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Упражнения на развитие выносливости.	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок	Развитие метательных способностей

				Кросс 1000 м	набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно- силовых способностей	
11			1	Т.Б. на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Развитие физической силы
12			1	Техника стойки и перемещения баскетболиста . Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Развитие физической силы
13			1	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Челночный бег 10x3	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы	Развитие физической силы

					(90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	
14			1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафета с баскетбольными мячами.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Развитие физической силы
15			1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Развитие физической силы
16			1	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Передача мяча при перемещении.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь».	Развитие физической силы

					Развитие выносливости	
17			1	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой Бросок мяча одной рукой.	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	Развитие физической силы
18			1	Бросок мяча одной рукой Поднимание туловища из положения лежа.	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Развитие физической силы
19			1	Штрафной бросок, броски с позиции	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками	Развитие гибкости

20			1	Учебная игра с заданиями.	. Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	Развитие гибкости
21			1	Учебная игра.	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; полушпагат; мост.	Развитие гибкости
22			1	Учебная игра.	Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат;	Развитие гибкости

					мост из положения лежа.	
23			1	Т.Б. на уроках по футболу .Беседа "правила футбола.	ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Развитие гибкости
24			1	СУ. Передвижение и взаимодействие	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на	Развитие гибкости

					животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	
25			1	Техника стойки и перемещения футболиста.	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	Развитие координационных способностей
26			1	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие	Развитие координационных способностей

					скоростно-силовых способностей	
27			1	ОРУ в движении. Техника стойки и перемещения футболиста Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Челночный бег 10х3	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие двигательных способностей
28			1	Равномерный бег (6мин). ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Эстафета с футбольными мячами	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие двигательных способностей
29			1	Передача мяча одной рукой .	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-	Развитие двигательных способностей

					силовых качеств	
30			1	ОРУ. Стойки и перемещения футболиста.	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Развитие двигательных способностей
31			1	ОРУ. стойки и перемещения футболиста. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей.	Развитие двигательных способностей
32			1	Бросок мяча одной рукой. Правила игры «Молекулы».	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств	Развитие двигательных способностей
33			1	ОРУ. стойки и перемещения футболиста. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Бросок мяча одной	ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие	Развитие двигательных способностей

				рукой. Поднимание туловища из положения лежа.	скоростно силовых способностей.	
34			1	ОРУ. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Учебная игра.	ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Эстафеты. Игра «10 передач». Развитие ловкости, координации, быстроты.	Развитие силовых способностей
35			1	Т.Б. на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития гибкости. Группировка, кувырок вперед, кувырок назад	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	Развитие силовых способностей

36			1	<p>Упражнения для развития гибкости.</p> <p>Группировка, кувырок вперед, кувырок назад</p> <p>Стойка на лопатках</p>	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Развитие силовых способностей</p>
37			1	<p>Упражнения для развития гибкости.</p> <p>Группировка, кувырок вперед, кувырок назад.</p> <p>Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p>	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Развитие силовых способностей</p>
38			1	<p>Упражнения для развития гибкости.</p> <p>Группировка, кувырок вперед</p>	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Ведение мяча с</p>	<p>Развитие силовых способностей</p>

					<p>изменением направления и скорости.</p> <p>Эстафеты. Игра «Овладей мячом».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	
39			1	<p>Кувырок назад</p> <p>Акробатическая комбинация</p>	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Эстафеты. Игра «Овладей мячом».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Развитие силовых способностей</p>
40			1	<p>Упражнения для развития гибкости.</p> <p>Группировка, кувырок вперед, кувырок назад.</p> <p>Акробатическая комбинация.</p>	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой в движении.</p> <p>Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».</p>	<p>Развитие двигательных способностей</p>

					Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
41			1	ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Техника выполнения опорного прыжка через козла.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Развитие двигательных способностей
42			1	ОРУ в движении, прыжковые упражнения.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Развитие двигательных способностей

					х способностей	
43			1	Опорный прыжок через козла	ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие двигательных способностей
44			1	ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла.	ОРУс предметами. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». Развитие ориентировке в пространстве.	Развитие двигательных способностей
45			1	Круговая тренировка: подтягивание, упр. «пистолет», поднимание туловища из положения лежа. Д: упражнения в равновесии. М: упражнения на	ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие двигательных способностей

				перекладине. Наклон вперед сидя		
46			1	Круговая тренировка: подтягивание.	ОРУ в движении. Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». Развитие координационных способностей.	Развитие двигательных способностей
47			1	Упр. «пистолет», поднимание туловища из положения лежа. Д: упражнения в равновесии М: упражнения на перекладине	ОРУ в парах. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». Эстафеты. Развитие ориентировки в пространстве.	Развитие двигательных способностей
48			1	Круговая тренировка: подтягивание, упр. «пистолет», поднимание туловища из положения лежа. Д: упражнения в равновесии М: упражнения на	ОРУ в парах. Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол». Овладение технико-тактическими взаимодействиями.	

				перекладине		
49			1	Т.Б. на занятиях по волейболу. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	Развитие двигательных способностей
50			1	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой. Прыжок в длину с места.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Развитие двигательных способностей
51			1	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра	Развитие двигательных способностей

					«Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	
52			1	Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой, через сетку.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Развитие двигательных способностей
53			1	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой, через сетку.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Развитие двигательных способностей
54			1	ОРУ в движении. прыжковые упражнения.	Равномерный бег 9 мин. Чередование	Развитие двигательных способностей

				Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	
55			1	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Развитие двигательных способностей
56			1	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста. Прием и передача мяча снизу двумя руками	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости	Развитие двигательных способностей
57			1	ОРУ в движении. прыжковые упражнения. Стойка и перемещение волейболиста.	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра	Развитие двигательных способностей

				Техника выполнения нижней прямой подачи.	«На буксире». Развитие выносливости	
58			1	Равномерный бег (6 мин). Техника выполнения нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	ОРУ. Специально беговые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий.	Развитие двигательных способностей
59			1	Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Техника	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег	Развитие двигательных способностей

				выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	
60			1	ОРУ в движении, Упражнения на гибкость. Прыжок в высоту с разбега	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей	Развитие двигательных способностей
61			1	ОРУ в движении. Упражнения на гибкость. Прыжок в длину с разбега	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	Развитие двигательных способностей
62			1	Упражнения на гибкость. Метание м/мяча	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег	Развитие двигательных способностей

					на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	
63			1	Комплекс ОРУ, СУ. Бег с низкого старта на 30м и 60м .	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Развитие двигательных способностей
64			1	Комплекс ОРУ, СУ. Высокий старт с последующим ускорением. Бег 60 м с высокого старта.	ОРУ. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60 – 110см в полосу приземления шириной 30 см.	Развитие двигательных способностей

					Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы ( на точность приземления).	
65			1	Упражнения с набивными мячами. Метание малой гранаты на дальность (с трех шагов)	ОРУ. Прыжок в длину с места чередуя в полную силу и вполсилы (на точность приземления). С высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 120° и с точным приземлением в квадрат. Многоскоки. «Волк во рву».	Развитие двигательных способностей
66			1	ОРУ, упражнения в движении Упражнения на развитие выносливости; бег 800 м	ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий	Развитие двигательных способностей

					лишний».	
67			1	ОРУ. Упражнения на развитие выносливости; смешанное передвижение ( бег в чередовании с ходьбой) до 1000 м.	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Развитие двигательных способностей
68				ОРУ. Упражнения на развитие выносливости; бег в чередовании с ходьбой до 1500	Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам», «Третий лишний».	Развитие двигательных способностей
69				ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений;	Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Развитие двигательных способностей

70			1	<p>ОРУ. Комплекс беговых и прыжковых упражнений; Упражнения на развитие выносливости. Кросс 1000 м. С учетом времени.</p>	<p>ОРУ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Развитие двигательных способностей</p>
----	--	--	---	---	--	---

### Список использованной литературы:

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2013.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.