

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Усть - Козлухинская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель МО

«СОГЛАСОВАНО»
и.о. зам. директора по УВР

«УТВЕРЖДАЮ»
директор школы

Протокол № _____
от «___» _____ 20__ г.

Приказ № _____
от «___» _____ 20__ г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура» для 5-6 класса
основного общего образования
на 2016-2017 учебный год

Составитель: Ездин Николай Фёдорович

Усть-Козлуха
2016

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования (утверждён приказом № 1897 Министерства образования и науки РФ 17.12.2010 г.).
 3. 3. Учебного плана МКОУ «Усть – Козлухинской СОШ» на 2016 – 2017 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 82 от 29.08. 2016 года.
 4. 4. Основной общеобразовательной программы НОО МКОУ «Усть - Козлухинская СОШ», утвержденной приказом директора школы № 82 от 29.08. 2016;
 5. 5. Положения о рабочей программе учебного предмета, курса ООП НОО МКОУ «Усть – Козлухинской СОШ», утвержденной приказом директора школы №34 от 30.03 2016г ;
 6. 6. Годового календарного графика МКОУ «Усть - Козлухинская СОШ» (приказ №80 от 29.08 2016г);
 7. 7. Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных к исполнению в 2015-2016 учебном году(Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. № 253);
8. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных к использованию в 2016-2017 учебном году (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253).
9. «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.2.2821-10» от 29.12.2010 г. № 189.
10. Авторская программа: В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы. Пособие для общеобразовательных организаций. 3-е издание.М.: «Просвещение», 2013.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется два часа урочного времени в каждом триместре.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи физического воспитания учащихся 5 класса направлены:

- - на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- - обучение основам базовых видов двигательных действий;
- - дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- - углублённое представление об основных видах спорта;
- - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- - содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Данная рабочая программа для 5-6 класса рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Планирование используется в данной рабочей программе без изменений.

Планируемые результаты освоения учебного предмета в 5-6 классе

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину.
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной.
- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.
- Владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г. с места и с разбега (10-12 м.) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г. с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м., метать малый мяч и мяч 150 г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам)

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки. принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил ТБ и профилактики травматизма;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;
- способность отбирать физические упражнения;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий.

Содержание учебного предмета

5 класс

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп. Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Раздел «Гимнастика» С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в

связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «Легкая атлетика». С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные ходы, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника 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).

Ловля 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).

Техника 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 не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч

и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника 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). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с

использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: 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 (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. 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.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

Содержание учебного предмета

6 класс

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 обучающихся. 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 самообучения 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, контроль над 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 0 °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 обучающихся.

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 обучающихся 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 (1х1 м) с

	<p>расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние</p> <p>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.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания</p>
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 координационных 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
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 ног, 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 организаторскими 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.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	№ урока в теме	Название раздела, блока. Тема урока
Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег (6ч)		
1	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.
2	2	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, челночный бег 3x10 м, развитие скоростных качеств.
3	3	Бег на результат 30 м. специально беговые упражнения развитие скоростных качеств
4	4	Высокий старт – до 10–15 м, бег с ускорением (на 40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета
5	5	Высокий старт – до 10–15 м, бег с ускорением (на 40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета
6	6	Бег на 60 м на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»
Прыжок в длину. Метание малого мяча (5 ч)		
7	1	Инструктаж по Т.Б. Обучение отталкиванию в прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1×1 м с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств
8	2	Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1×1 м с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств
9	3	Прыжок в длину с разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1×1 м с 5–6м. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств
10	4	Прыжок с 7-9 шагов разбега в длину. Метание малого мяча на заданное расстояние ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
11	5	Метание малого мяча на заданное расстояние с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
Бег на средние дистанции (2 ч)		
12	1	Инструктаж Т.Б. Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»
13	2	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»
Русская лапта (Передвижения. Ловля мяча. Удары по мячу. Попадания в цель.) (6 ч)		
14	1	Инструктаж по Т.Б. Правила игры. Поддачи и удары по мячу. Осаливание и самоосаливание, Ловля мяча с лёта. ОРУ. Ускорения и пробежки. Развитие



		координационных способностей
15	2	Поддачи и удары по мячу с верху. Осаливание и самоосаливание, Ловля мяча с лёта. ОРУ. Ускорения и пробежки. Развитие координационных способностей
16	3	Поддачи и удары по мячу с низу. Осаливание и самоосаливание, Ловля мяча с отскока. ОРУ. Бег с изменением направления. Развитие координационных способностей
17	4	Поддачи и удары по мячу с набрасывания партнёра. Тактические действия игроков, Ловля мяча с отскока. Взаимодействие игроков. ОРУ. Ускорения и пробежки. Развитие координационных способностей
18	5	Поддачи и удары по мячу набрасыванием с боку. Тактические комбинации. Ловля мяча с различных позиций. Взаимодействие игроков. ОРУ. Развитие координационных способностей
19	6	Учебная игра. ОРУ. Развитие координационных способностей
Волейбол (Стойки и перемещения. Передачи мяча. Поддачи. 5ч)		
20	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Режим дня
21	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Дозирование физических упражнений
22	3	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
23	4	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультминуток. Комплекс физкультминутки.
24	5	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультминуток. Комплекс физкультминутки
Гимнастика. Строевые упражнения. Висы и упоры (6ч)		
25	1	Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для

		сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение»
26	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дробление и сведением ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивание в висе. Подвижная игра «Светофор». Развитие силовых способностей
27	3	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дробление и сведением ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивание в висе. Подвижная игра. «Фигура». Развитие силовых способностей
28	4	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дробление и сведением ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивание в висе. Подвижная игра. «Верёвочка по ногами». Развитие силовых способностей
29	5	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дробление и сведением ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивание в висе. Подвижная игра. «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей
30	6	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дробление и сведением ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подвижная игра. Развитие силовых способностей
Акробатика, Строевые упр. Лазание по канату. (6 ч)		
31	1	Инструктаж по Т.Б. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Лазание по канату. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
32	2	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Лазание по канату. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
33	3	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Лазание по канату. Подвижная игра «Смена капитана». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
34	4	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Лазание по канату. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
35	5	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазание по канату. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
36	6	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей

Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне. (6ч)		
37	1	Инструктаж по Т.Б. Строевой шаг. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.
38	2	Строевой шаг. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.
39	3	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.
40	4	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.
41	5	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.
42	6	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей
Спортивные игры (Баскетбол). <i>Стойки и передвижения. Передачи мяча. Ведения мяча, Броски</i> . (6ч)		
43	1	Правила техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
44	2	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Изучение терминологии баскетбола
45	3	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей

46	4	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила соревнований
47	5	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
48	6	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
<i>Лыжная подготовка (Передвижения на лыжах, Лыжные ходы, Спуски. Подъёмы, Торможения.) (18ч)</i>		
49	1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника
50	2	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км
51	3	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.
52	4	Техника одновременного одношажного хода. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Дистанция 1,5-2 км
53	5	Техника одновременного двухшажного хода. Согласование движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1,5-2 км.
54	6	Оценивание освоения техники одновременного двухшажного хода(У). Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение 1,5км.
55	7	Техника одновременного одношажного хода. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Дистанция 1 км
56	8	Одновременный бесшажный ход. Попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок.
57	9	КУ - техника бесшажного одновременного хода
58	10	Подъем «полуёлочкой, ёлочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.

59	11	Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуёлочкой, ёлочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.
60	12	Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуёлочкой, ёлочкой». Дистанция 2 км.
61	13	Подъем ёлочкой на склоне 45° Техника спусков торможение плугом. Дистанция 2 км.
62	14	Подъем ёлочкой на склоне 45° Техника спусков торможение плугом. Дистанция 2 км.
63	15	Оценивание освоение техники подъема ёлочкой(у). Спуск в основной стой техники торможения плугом.
64	16	Техника выполнения спуска в высокой стойке.
65	17	Техника одновременного двухшажного хода. Согласование движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе(у). Дистанция 1 км.
66	18	Торможение «плугом». Подъем «ёлочкой». Дистанция 2 км.
Спортивные игры Баскетбол (Стойки. Ведения. Броски. Перемещения.) (3ч)		
67	1	Т.Б. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила соревнования
68	2	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила соревнования
69	3	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила соревнования
Волейбол (Стойки. Перемещения, Передачи, Подачи. Приёмы.) (15ч)		
70	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, и др.) Эстафеты, игровые упражнения.
71	2	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо,

		влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».
72	3	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»
73	4	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и с элементами волейбола.
74	5	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры».
75	6	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры».
76	7	ОРУ. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».
77	8	ОРУ. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и партнёру в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра. Игра «Мяч над сеткой». ков.
78	9	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; «По наземной мишени». Игра по упрощенным правилам.
79	10	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Повторение ранее изученного материала. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, и др.) Эстафеты, игровые упражнения.
80	11	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. ПИ с элементами волейбола.
81	12	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. ПИ с элементами волейбола.
82	13	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.

83	14	Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2: 2; 3: 2; 3: 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме
84	15	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2: 2; 3: 2; 3: 3) и на укороченной площадке
Лёгкая атлетика (12ч). Прыжки в высоту(4ч)		
85	1	ТБ при занятиях. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов разбега способом перешагивания (подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление). Развитие скоростно-силовых качеств.
86	2	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов разбега способом перешагивания. Развитие скоростно-силовых качеств.
87	3	КУ - техника разбега с 3-5 шагов прыжка в высоту приземление на минимальных высотах. Развитие скоростно-силовых качеств
88	4	КУ - Прыжок в высоту на результат. Развитие скоростно-силовых качеств
Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч)		
89	1	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ
90	2	Высокий старт (10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
91	3	Бег на результат 30 м. Специально беговые упражнения Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.
92	4	Бег на результат 60 м. Специально беговые упражнения Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу (передача палочки).
Метание мяча, бег на средние дистанции (4ч)		
93	1	ТБ при метании, Метание теннисного мяча на дальность. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие

		скоростно-силовых качеств.
94	2	Правила соревнований по метанию. Метание теннисного мяча на дальность. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
95	3	Бег (1000 м) на результат. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность.
96	4	Правила соревнований. Метание теннисного мяча на результат. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств.
Подвижные игры (Русская лапта бч)		
97	1	Инструктаж по ТБ. Подачи и удары по мячу. Осаливание и самоосаливание, Ловля мяча с лёта. ОРУ. Ускорения и пробежки. Развитие координационных способностей
98	2	Подачи и удары по мячу с подбрасывания партнёром. Ловля мяча с лёта. Тактические действия игроков. ОРУ. Ускорения и пробежки. Развитие координационных способной
99	3	Подачи и удары по мячу сверху, Ловля мяча с отскока. ОРУ. Бег с изменением направления. Развитие координационных способностей
100	4	Подачи и удары по мячу снизу. Тактические комбинации, Ловля мяча с от скока. ОРУ. Ускорения и пробежки. Развитие координационных способностей
101	5	Подачи и удары по мячу с подбрасыванием с боку. Ловля мяча с от скока. ОРУ. Ускорения и пробежки. Развитие координационных способностей
102	6	ОРУ. Учебная игра по упрощённым правилам Развитие координационных способностей

Календарно – тематическое планирование 6 класс

№ п/п	№ урока в теме	Название раздела, блока. Тема урока
Спринтерский бег, эстафетный бег (6ч)		
1	1	Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега
2	2	Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов
3	3	Высокий старт до 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений
4	4	Бег на результат 30м, специальные беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств.
5	5	Высокий старт до 15-30м, Финиширование. Бег (3x50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.
6	6	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.
Прыжок в длину. Метание малого мяча (5 ч)		
7	1	Прыжок в длину с 7 -9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
8	2	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Правила соревнований в метании.
9	3	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на точность, на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
10	4	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.
11	5	Прыжки в длину с 7-9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
Бег на средние дистанции (2 ч)		
12	1	Бег 1000 м (мин) на результат Подвижные игры, Развитие выносливости
13	2	Бег 1000 м (мин) на результат Подвижные игры, Развитие выносливости
Русская лапта. (Передвижения. Ловля мяча. Удары по мячу. Попадания в цель.) (6 ч)		

14	1	Инструктаж по Т.Б. Правила игры. Поддачи и удары по мячу. Осаливание и самоосаливание, Ловля мяча с лёта. ОРУ. Ускорения и пробежки. Развитие координационных способностей
15	2	Поддачи и удары по мячу с верху. Осаливание и самоосаливание, Ловля мяча с лёта. ОРУ. Ускорения и пробежки. Развитие координационных способностей
16	3	Поддачи и удары по мячу с низу. Осаливание и самоосаливание, Ловля мяча с отскока. ОРУ. Бег с изменением направления. Развитие координационных способностей
17	4	Поддачи и удары по мячу с набрасывания партнёра. Тактические действия игроков, Ловля мяча с отскока. Взаимодействие игроков. ОРУ. Ускорения и пробежки. Развитие координационных способностей
18	5	Поддачи и удары по мячу набрасыванием с боку. Тактические комбинации. Ловля мяча с различных позиций. Взаимодействие игроков. ОРУ. Развитие координационных способностей
19		6 Учебная игра. ОРУ. Развитие координационных способностей
Волейбол (Стойки и перемещения. Передачи мяча. Поддачи. 5ч)		
20	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах Эстафеты. Техника безопасности.
21	2	Стойки и передвижения игрока. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам. Физическая культура и её значение.
22	3	Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.
23	4	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Эстафеты.
24	5	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам.
Строевые упражнения. Висы и упоры (6ч)		
25	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. Размахивания в упоре. (м). Вис лёжа. Вис присев (д).
26	2	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. Размахивания в упоре. (м). Вис лёжа. Вис присев (д)

27		3 Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. Размахивания в упоре
28		Подъём переворотом в упор. Подъём завесом. Размахивания в упоре. Сед ноги врозь (м). Вис лёжа. Вис присев (д)
29		5Выполнение на технику. Комбинации на брусьях, на перекладине, гимнастическом бревне.
30		6 Комбинации на брусьях, на перекладине, гимнастическом бревне. ОРУ.
Акробатика, Строевые упр. Лазание по канату. (6 ч)		
31	1	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.
32	2	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в два приёма.
33	3	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в два приёма.
34	4	Мост из положения стоя с помощью. Комбинация из разученных приёмов. Лазание по канату в два приёма.
35	5	Выполнение двух кувырков вперёд. ОРУ в движении.
36	6	Выполнении комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей
Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне. (6ч)		
37	1	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Упражнения на гимнастической скамейке
38	2	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты. ОРУ в движении.

39	3	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). ОРУ. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.
40	4	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Упражнения на гимнастической скамейке.
41	5	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). ОРУ на месте. Эстафеты.
42	6	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Развитие скоростно-силовых способностей
Спортивные игры (Баскетбол) (Стойки и передвижения. Передачи мяча. Ведения мяча, Броски). (6ч)		
43	1	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Правила игры в баскетбол
44	2	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.
45	3	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении.
46	4	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами
47	5	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.
48	6	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.

		Правила игры в баскетбол
Лыжная подготовка 18 ч. (<i>Передвижения на лыжах, Лыжные ходы, Спуски. Подъёмы, Торможения.</i>) (18ч)		
49	1	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Режим и питание лыжника.
50	2	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный одношажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.
51	3	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.
52	4	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход. Дистанция 1,5-2 км.
53	5	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок
54	6	Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Дистанция 2 км.
55	7	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.
56	8	Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км
57	9	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием Прохождение дистанции используя изученные лыжные ходы 1,5 км.
58	10	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подъёмы и спуски.
59	11	Самоконтроль. Одновременный бесшажный ход(у). Повороты переступанием. Дистанция 1,5 км.
60	12	Спуски, подъёмы. Торможения (плугом, упором)
61	13	Виды лыжного спорта Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход на дистанции до 2,5 км

62	14	Одновременный одношажный ход (у) Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.
63	15	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов
64	16	Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.
65	17	Подъемы и спуски. Торможение «плугом» (у).
66	18	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции.
Спортивные игры		Баскетбол (<i>Стойки. Ведения. Броски. Перемещения.</i>) (3ч)
67	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Сочетание приёмов передачи, ведения, броска. Игра в мини-баскетбол,
68	2	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов передачи, ведения, броска. Игра в мини-баскетбол,
69	3	Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приёмов передачи, ведения, броска. Игра в мини-баскетбол, Волейбол (<i>Стойки. Перемещения, Передачи, Подачи. Приёмы.</i>) (15ч)
70	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой Техника безопасности.
71	2	Стойки и передвижения игрока.. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра по упрощённым правилам.
72	3	Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
73	4	Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам
74	5	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.

		Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощённым правилам
75	6	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам
76	7	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам
77	8	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону(у). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощённым правилам
78	9	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам
79	10	Т.Б. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам
80	11	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам
81	12	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Приём мяча снизу двумя руками в парах после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.
82	13	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.
83	14	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.

84	15	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.
Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту(4ч)		
85	1	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.
86	2	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.
87	3	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.
88	4	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств.
Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч)		
89	1	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.
90	2	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м). Встречная эстафета. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений
91	3	Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Финиширование. Развитие скоростных качеств.
92	4	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.
Метание мяча, прыжки в длину с разбега, бег на средние дистанции (4ч)		
93	1	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Прыжок в длину 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.
94	2	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Прыжок в длину 7-9 шагов. Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения

	Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метанию.
95	3Прыжки в длину на результат с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
96	4Метание теннисного мяча 3-5 шагов на дальность на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
Подвижные игры (Русская лапта бч).	
97	1 Инструктаж по Т.Б. Поддачи и удары по мячу. Осаливание и самоосаливание, Ловля мяча с лёта. ОРУ. Ускорения и пробежки. Развитие координационных способностей
98	2 Поддачи и удары по мячу с подбрасывания партнёром. Ловля мяча с лёта. Тактические действия игроков. ОРУ. Ускорения и пробежки. Развитие координационных способностей
99	3Поддачи и удары по мячу сверху, Ловля мяча с отскока. ОРУ. Бег с изменением направления. Развитие координационных способностей
100	4 Поддачи и удары по мячу снизу. Тактические комбинации, ловля мяча с отскока. ОРУ. Ускорения и пробежки. Развитие координационных способностей
101	5Поддачи и удары по мячу с подбрасыванием с боку. Ловля мяча с отскока. ОРУ. Ускорения и пробежки. Развитие координационных способностей
102	6ОРУ. Учебная игра по упрощённым правилам Развитие координационных способностей

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета

Список учебно-методического обеспечения образовательного процесса: рабочая программа, учебник, методические рекомендации, тестовый контроль.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

Стенка гимнастическая
Козёл гимнастический
Перекладина гимнастическая
Брусья гимнастические
Канат гимнастический с механизмом крепления
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жёсткая – 3шт.
Гантели
Маты гимнастические – 6шт.
Скакалка гимнастическая – 10шт.
Обруч гимнастический – 10шт.
Рулетка измерительная (10 м.)
Баскетбольные щиты с кольцами – 2шт.
Мячи баскетбольные – 14шт.
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные – 14 шт.
Табло перекидное
Ворота для мини-футбола – 2шт.
Мячи футбольные – 5 шт.
Лыжи – 20 пар
Лыжные ботинки – 20 пар
Лыжные палки - 20пар
Секундомер – 2шт.

