

6 класс

Цель обучения образовательной области «Физическая культура» в средней школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формируются задачи учебного предмета :

- Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазаниях, метаниях;
- Обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, лыжный спорт, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости ;
- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности ;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- Обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «гимнастика», «лёгкая атлетика», «лыжная подготовка», « спортивные и подвижные игры»

Программа составлена из расчёта 3 учебных часа в неделю.

В 6 классе содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется уровнем выполнения учащимися учебных нормативов, освоения учебной программы, посещения и активности на уроках.

Успеваемость учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценивается на общих основаниях , аналогично основной группе, но при этом исключаются те виды движений и контрольные нормативы, которые им противопоказаны.

Учащиеся, отнесённые к СМГ занимаются по отдельной программе или готовят доклады по основам знаний по предмету «физическая культура», освобождённые после больничного читают учебник по физической культуре с последующим пересказом текста.

На первых уроках физкультуры определяем уровень физического состояния, по которому можно определить резервные возможности организма занимающихся (группа здоровья).

В начале года проводится тестирование уровня физической подготовленности, включающий в себя 9 контрольных упражнений:

1. Бег 30 м., 60 м.(скоростные качества)
2. 6-ти минутный бег (выносливость)
3. Челночный бег 3x10 м.(координационные способности)
4. Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества)
5. Наклон вперёд из положения сидя (гибкость)
6. подтягивание на перекладине
7. сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (силовые качества)
- 8.Метание мяча на дальность
9. Упражнение на пресс

Вид учебного материала	Количество часов	Практика	Теория
1.Лёгкая атлетика	30	30	В процессе уроков
2.Баскетбол	15	15	
3.Волейбол	15	15	
4.Лыжная подготовка	20	20	
5.Гимнастика	10	10	
6.Подвижные игры, сдача контрольных нормативов, подготовка к сдаче норм ГТО	12	12	
Итого	102 часа		

Учебно-тематическое планирование

Контрольные тесты

Контрольные упражнения	мальчики						девочки					
	Начало года			Конец года			Начало года			Конец года		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 60м (с)	10.2	10.6	11.2	10.0	10.5	11.0	10.4	11.0	11.6	10.3	10.8	11.4
Бег 30м(с)	5.2	5.6	6.0	5.1	5.5	5.9	5.4	5.8	6.2	5.3	5.6	6.0
6-ти мин. бег,м	1100	1000	800	1150	1050	900	1000	900	700	1100	1000	800
Подтягивание в висе (раз) (выс.-мал., леж-дев.	4	2	1	5	3	2	13	10	6	14	11	8
Прыжок в длину с места (см)	180	165	150	190	175	160	165	155	145	170	160	150
Челночный бег 3×10 м (с)	8.3	8.6	9.1	8.1	8.4	8.9	8.5	8.8	9.2	8.3	8.6	9
Поднимание туловища (раз за 1 мин.)	32	26	20	33	28	22	30	24	18	31	25	19
Метание мяча на дальность	26	23	18	28	24	20	22	18	14	24	20	15
Бег на лыжах 2км. (мин.)	16	18	20				17	19	21			
Бег 1500м (мин,с)	7.51	8.21	9.11	7.41	8.11	9.01	8.31	9.01	9.41	8.21	8.51	9.31

Прыжок в высоту (см.)				105	95	85				90	85	75
------------------------	--	--	--	-----	----	----	--	--	--	----	----	----

Поурочное тематическое планирование

№ урока	Тема в разделе	Предметные результаты	Основные виды деятельности учащихся	Контроль
1.1	Лёгкая атлетика. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетики.	Уметь формулировать правила безопасного поведения в зале и на улице.	ОРУ. Бег до 5 мин в медленном темпе	Устный опрос
2.1	Эстафетный бег	Передача эстафетной палочки	ОРУ .Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег в медленном и среднем темпе	Коррекция
3.1	Кроссовая подготовка. Спец.беговые упражнения.	Техника бега в гору и с горы.	ОРУ в движении. Спец.беговые упражнения. Бег по кроссовой дистанции в среднем темпе	Коррекция
4.1	Кроссовая подготовка. Бег на время	Показать результат	ОРУ в движении. Спецбеговые упражнения. Бег с максимальной скоростью	Засечка времени
5.1	Техника бега на короткие дистанции Подвижные игры.	Низкий и высокий старт	ОРУ. Спец.беговые упражнения. П/и «Белые медведи	Коррекция

6.1	Сдача контрольных нормативов: бег 30м.	Уметь пробежать дистанцию с максимальной скоростью	ОРУ в движении. Спецбеговые упражнения. Бег с максимальной скоростью	Засечка времени
7.1	Сдача контрольных нормативов: бег 60 м.	Уметь пробежать дистанцию с максимальной скоростью	ОРУ в движении. Спецбеговые упражнения. Бег с максимальной скоростью	Засечка времени
8.1	Длительный бег (6-8мин) техника метания мяча с двух шагов	Уметь держать равномерный темп при беге, слаженная работа ног и рук при метании	ОРУ. Бег с чередованием упражнений Метание мяча в парах	Коррекция
9.1	СКН: 6-ти мин. бег, метание мяча с двух шагов	Уметь противостоять утомлению, слаженная работа рук и ног в метании	ОРУ в движении. Бег на заданную дистанцию. П.и. с использованием метания.	Коррекция
10.1	СКН: метание мяча на дальность, подвижные игры	Максимальное усилие в броске, соблюдение правил игры	ОРУ. Метание на результат. П/и «снайпер»	
11.6	Круговая тренировка и подвижные игры на развитие ф.к.	Знать на какие группы мышц выполняется упражнения, игра по правилам	ОРУ. Бег с чередованием упражнениями. П/и «снайпер», «захват знамени»	Количество выполненных серий
12.6	Круговая тренировка и подвижные игры на развитие ф.к.	Знать на какие группы мышц выполняется упражнения, игра по правилам	ОРУ. Бег с чередованием упражнениями. Подв. игра «снайпер», «захват знамени»	Количество выполненных серий
13.6	Техника прыжка в длину с места и челночного бега	Координация движений при прыжке, техника разворота в беге	ОРУ. Челночный бег в медленном, среднем и быстром темпе	Коррекция
14.6	Совершенствование техники прыжка и челночного бега	Координация движений при прыжке, техника	ОРУ. Прыжки в длину, челночный бег	Коррекция

		разворота в беге		
15.6	Сдача контрольных нормативов	Показать результат	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат, п/и «снайпер»	Фиксация результата
16.6	Сдача контрольных нормативов	Показать результат	ОРУ. Челночный бег 3x10 м.П/и	Фиксация результата
17.6	Сдача контрольных нормативов	Показать результат	ОРУ. Упражнение на гибкость, подтягивание, п/и.	Фиксация результата

Баскетбол

18.2	БАСКЕТБОЛ Первичный инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте.	Правила безопасной работе с мячами Уметь формулировать правила поведения при работе с мячом.	ОРУ. Ходьба, бег с заданиями	Устный опрос
19.2	Передвижения, перемещения с изменением направления и скорости; остановки, повороты. Ведение мяча на месте и в движении шагом	Уметь держать мяч, согласовывать движения при работе с мячом.	ОРУ. Перемещения с изменением направления, остановка в два шага, работа в парах.	Коррекция
20.2	Ловля и передачи мяча от груди двумя руками в парах на месте. Ведение мяча	Уметь ловить и передавать мяч на заданное расстояние.	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах на месте. Ведение мяча на месте и шагом.	Коррекция
21.2	Повороты на месте с мячом, ловля и передача	Уметь правильно выполнять повороты с	ОРУ с мячами. Работа в	Коррекция

	мяча на месте	мячом в руках	парах	
22.2	Совершенствование изучаемых элементов баскетбола(ведение, передачи мяча, повороты).	Корректировка техники передачи мяча двумя руками. Уметь согласовывать движения рук и ног при работе с мячом.	ОРУ в движении. Передача мяча после ведения на месте и в движении. П/и «Школа».	Комбинация
23.2	Остановка в два шага после ведения мяча, ведение мяча шагом и бегом.	Корректировка техники ведения мяча, правила правильной остановки.	ОРУ в движении. Передачи и ловля мяча в сочетании с поворотами. П/и «Школа».	Комбинация
24.2	Комбинация из изученных элементов (ловля мяча, ведение ,остановка , повороты, передача мяча партнёру в парах.	Корректировка передачи и ловли мяча. Владеть техникой ведения мяча. Уметь видеть партнёра.	ОРУ в движении. Передачи и ловля мяча в усложненных ситуациях	Коррекция
25.2	Комбинация. Игра «пять передач» по упрощенным правилам баскетбола.	Понимать жесты судьи по баскетболу и основные правила игры.	ОРУ. Игра 2х2, 3х3	Коррекция
26.2	Комбинация. Игра «пять передач» по упрощенным правилам баскетбола	Комбинация. Игра «пять передач» по упрощенным правилам баскетбола	ОРУ с мячами. Работа в парах. Учебная игра	Коррекция
27.2	Комбинация. Подвижные игры на развитие скоростных способностей и координации.	Соблюдать правила игр. Уметь играть	Комбинация из изученных элементов в баскетболе. П/и «Захват знамени»,	Комбинация
28.2	Техника броска в кольцо от груди двумя руками с места	Соблюдать правильную технику движения	ОРУ без мячей	Коррекция
29.2	Совершенствование техники элементов баскетбола. Учебная игра «пять передач»	Соблюдать правильную технику движения, правила игры	ОРУ с мячами	Коррекция
30.2	Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения. Игровые задания с ведением мяча.	Соблюдать правильную технику движения	ОРУ с мячами	Коррекция
31.2	Бросок мяча в кольцо,	Основные правила	ОРУ с мячами. игра на	Коррекция

	учебная игра .	игры	уменьшенной площадке 2х2,3х3	
32.2	Броски мяча в кольцо на точность, учебная игра.	Правила игры	ОРУ с мячами и без мячей	Коррекция
33.2	Учебная игра «Пять передач»	Уметь выходить на свободное место на площадке	ОРУ с мячами и без мячей	Коррекция
34.3	Волейбол.Стойка игрока,передвижение приставным шагом	Уметь двигаться приставным шагом	ОРУ	коррекция
35.3	Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой	Правильное положение кистей и рук при передаче мяча	Самостоятельная работа с мячом, упражнения на развитие ф.к.	коррекция
36.3	Передачи мяча сверху над собой , техника нижней прямой подачи	Уметь правильно соблюдать технику упражнения, правильно подбрасывать мяч при подаче	ОРУ с мячами, выполнение передач мяча, иммитация подачи без мяча, подача в парах без сетки	Коррекция
37.3	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Нижняя прямая подача.	Уметь правильно соблюдать технику упражнения, следить за работой ног при передаче	ОРУ с мячами, выполнение передачи и подачи мяча в парах	Коррекция
38.3	Совершенствование изучаемых элементов волейбола над собой и в парах	Уметь рассчитывать силу передачи	ОРУ с мячами, выполнение передачи и подачи мяча в парах	Судейство
39.3	Прямая подача снизу с расстояния 3м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками над собой	Уметь правильное положение рук при приёме мяча	ОРУ с мячами, выполнение передач мяча, подача мяча через сетку	Коррекция
40.3	Игра «пионербол» по правилам волейбола. развитие физических качеств	Уметь выполнять командные действия в игре, перекинуть мяч через сетку	ОРУ с мячами, выполнение передач мяча.	Коррекция
41.3	Совершенствование освоенных элементов по	Уметь взаимодействовать с игроками своей	Бег, ходьба с заданием. ОРУ с набивными мячами.	Коррекция

42.3	волейболу. Учебная игра	команды.	Отработка приема мяча сверху, снизу, прямой подачи снизу. Разъяснение тактических действий во время игры 6-0 без изменения позиций.	
43.3 44.3	Совершенствование освоенных элементов по волейболу. Тактика игры (6-0) без изменений позиций.	Уметь выполнять командные действия в игре, применять технические и тактические приемы.	Бег, ходьба с заданием. ОРУ с набивными мячами. Отработка приема мяча сверху, снизу, прямой подачи снизу. Разъяснение тактических действий во время игры 6-0 без изменения позиций.	Коррекция
45.3	Техника передачи мяча сверху двумя руками на оценку. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Уметь выполнять командные действия в игре, уметь выполнять передачу партнёру	ОРУ. Двухсторонняя игра, упражнения на развитие ф.к.	Коррекция
46.3	Прямая подача снизу мяча через сетку на оценку. Учебная игра	Уметь выполнять командные действия в игре, применять технические и тактические приемы.	ОРУ. Двухсторонняя игра, упражнения на развитие ф.к.	Коррекция
47.3	Учебная двухсторонняя игра.	Уметь выполнять командные действия в игре, применять технические и тактические приемы	ОРУ. Двухсторонняя игра, упражнения на развитие ф.к.	Коррекция
48.6	Подвижные игры и эстафеты	Уметь выполнять командные действия в игре, применять технические и тактические приемы	ОРУ	Судейство
Лыжная подготовка, гимнастика				
49.4	Лыжная подготовка. Первичный инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	Уметь проходить дистанцию до 2км на лыжах, выполнять спуски и подъемы.	Выполнение команд «становись», «равняйся», «смирно». Передвижение с лыжами в руках	Устный опрос
50.4	Совершенствование ранее изученных способов	Уметь проходить дистанцию до 2км на	ОРУ. Прохождение до 2км классическим стилем.	Наблюдение

	передвижения на лыжах.	лыжах, выполнять спуски и подъемы.		
51.5	ГИМНАСТИКА ОТ на уроках гимнастики Строевые упражнения, перекаты на спине	Уметь выполнять перекаты вперед и назад	ОРУ. Строевые упражнения, работа на гимнастических матах в группах	Устный опрос
52.4	Попеременный двухшажный ход	Скользкий шаг, проталкивание вперед	ОРУ. Передвижение без палок	Наблюдение
53.4	Прохождение учебной дистанции 2 км.	Уметь проходить дистанцию до 2км на лыжах.	ОРУ. Прохождение до 2км классическим стилем.	Наблюдение
54.5	Строевые упражнения. Кувырки вперед, Стойка на лопатках.	Уметь правильно выполнять команды	Перестроения в шеренгах, работа в группах	Коррекция
55.4	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода	Уметь выполнять скользкий шаг, отталкивание палками	ОРУ. Работа рук без работы ног подъем . П/и «Смелее с горы».	Коррекция
56.4	Прохождение дистанции 1 км на время	Уметь проходить дистанцию с максимальной скоростью	Прохождение дистанции свободным стилем.	Показать результат из таблицы
57.5	Опорный прыжок, акробатика	Наскок на мостик, отталкивание	Перестроения в шеренгах, работа в группах, страховка	Коррекция
58.4	Повороты переступанием на месте и в движении, спуск с горы, обучение подъему «елочкой».	Спускаться в основной стойке и подниматься «елочкой».	ОРУ. Спуск и подъем в гору	Коррекция
59.4	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода	Уметь проходить дистанцию до 3км на лыжах.	Прохождение попеременным двухшажным ходом. П/и «Смелее с горы».	Коррекция
60.5	Акробатика: кувырок назад, комбинация из изученных элементов, опорный прыжок.	Уметь страховать партнера при прыжке,	ОРУ. Работа в группах, страховка	Коррекция
61.4	Спуски в различных стойках, подъем «елочкой»	Уметь спускаться со склона в различных стойках, тормозить и поворачиваться упором,	ОРУ. Спуск в низкой, средней и высокой стойке, подъем «елочкой». П/и	Коррекция

		подниматься «елочкой».	«Смелее с горы».	
62.4	Торможение и поворот «плугом».	Уметь спускаться со склона в различных стойках, тормозить и поворачиваться «плугом», подниматься «елочкой».		Коррекция
63.5	Акробатическая комбинация на оценку, опорный прыжок	Выполнять несколько упражнений слитно	ОРУ. Работа в группах	Правильность выполнения
64.4	Одновременный одношажный ход	Техника отталкивания палками	ОРУ. Прохождение одновременным двухшажным ходом.	коррекция
65.4	Поворот и торможение «плугом»	выполнять спуски и подъемы.	ОРУ. Спуск с горы с использованием поворота и торможения «плугом» П/и «Смелее с горы».	Коррекция
66.5	Опорный прыжок, лазание по канату	Зацеп каната ногами	ОРУ	Подстраховка
67.4	Совершенствование О.1-шажного хода	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км на лыжах, выполнять спуски и подъемы	ОРУ. Прохождение одновременным одношажным ходом.	Наблюдение
68.4	прохождение учебной дистанции	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км на лыжах,	ОРУ. Прохождение учебной дистанции свободным стилем	Наблюдение
69.5	Опорный прыжок на оценку, лазание по канату и наклонной скамейке	Слаженная работа рук и ног при лазании	ОРУ.	Подстраховка
70.4	Прохождение учебной дистанции в среднем темпе .	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км на лыжах, выполнять спуски и подъемы	Прохождение дистанции свободным стилем	Наблюдение
71.4	Подвижные игры с предметами на склоне.	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км на лыжах, выполнять спуски и подъемы	ОРУ. П/и «Смелее с горы».	Наблюдение

72.5	Упражнения в равновесии на перевёрнутой скамейке. Лазание	Координация движений, лазание в два приёма	ОРУ. Работа в группах: упражнения на перевёрнутой скамейке, лазание по канату	Коррекция
73.4	Бег на лыжах на время 2км.	Уметь рассчитать силы на всю дистанцию	ОРУ. Прохождение дистанции классическим ходом	Судейство
74.4	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	Взаимодействовать в команде	П/и «Смелее с горы».	Судейство
75.5	Упражнения в равновесии. Прыжки со скакалкой.	Уметь прыгать со скакалкой	ОРУ	Коррекция
76.4	Прохождение учебной дистанции	Демонстрировать изученные лыжные ходы в зависимости от рельефа трассы	Передвижение различными способами	наблюдение
77.4	Подвижные игры на лыжах.	Уметь спускаться с горы и подниматься в гору.	Игра в «салки» на лыжах	Судейство
78.5	Лазание. Подвижные игры	Лазание в два приёма	ОРУ. Развитие ф.к.	Коррекция
Легкая атлетика, спортивные и подвижные игры.				
79.1	Лёгкая атлетика. ТБ на уроках лёгкой атлетики подвижные игры.	Уметь выполнять требования ТБ	Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетики.	Устный опрос
80.1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Определить свою толчковую ногу и свой разбег.	ОРУ. Прыжки с разных сторон с трёх и пяти шагов на маленькой высоте.	Коррекция
81.1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Переход через планку, приземление	ОРУ. Прыжки с более длинного разбега на большей высоте.	Коррекция
82.1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	Умет выполнить прыжок на заданную высоту.	ОРУ. Прыжки по правилам соревнований	Показать результат из таблицы
83.1	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Уметь правильно соблюдать технику	ОРУ. Прыжки с трех и пяти	Коррекция

		упражнения (положение в полёте, приземление)	шагов разбега	
84.1	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка в длину с места	Уметь правильно подбирать разбег	ОРУ. Прыжки с более длинного разбега. Прыжки в длину с места	Коррекция
85.1	Прыжок в длину способом «согнув ноги», в длину с места	Уметь правильно соблюдать технику упражнения.	ОРУ. Прыжки с разбега. Прыжки в длину с места	Коррекция
86.6	СКН- прыжок в длину с места. Совершенствование техники челночного бега	Уметь правильно соблюдать технику упражнения.	ОРУ. Прыжок с места на результат. Челночный бег в медленном и среднем темпе	Показать результат из таблицы
87.6	Сдача контрольных нормативов челночный бег 3х 10 м.	Уметь показать нужный результат	Подготовка к упражнению, выполнение норматива.	Показать результат из таблицы
88.6	Силовые упражнения, развитие гибкости	Знать понятия «активная» и «пассивная» гибкость	Подготовка к упражнению, выполнение норматива.	Показать результат из таблицы
89.6	Подтягивание, упражнения на брюшной пресс.	Уметь подтягиваться	Подготовка к упражнению, выполнение норматива.	Показать результат из таблицы
90.1	Метание мяча в вертикальную цель.	Уметь попадать в цель.	ОРУ. Метание мяча в мишень с трёх, четырёх метров	Коррекция
91.1	Метание мяча в вертикальную цель.	Уметь попадать в цель.	ОРУ. Метание мяча в мишень с трёх, четырёх метров	Коррекция
92.6	Подвижные игры.	Уметь ловить мяч	Игра «снайпер», упражнения на развитие ф.к.	Коррекция
93.1	Бег на короткие дистанции.	Уметь максимально развить скорость на короткой дистанции.	Спец. беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разбег. Бег 20,30,40м.	коррекция
94.1	Развитие скоростных качеств.СКН- бег 30,60 м.	Уметь максимально развить скорость на короткой дистанции.	Спец. беговые упражнения.	Показать результат из таблицы

95.1	Метание теннисного мяча на дальность	Уметь максимально далеко выполнить бросок	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Метание мяча с места и с двух шагов	коррекция
96.1	Эстафетный бег, метание мяча	Уметь передавать эстафетную палочку	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег в медленном и среднем темпе, метание	коррекция
97.1	Метание мяча на результат.	Правила сор. по метаниям	ОРУ. Метания, бег с чередованиями упражнений	Показать результат из таблицы
98.1	Бег на выносливость в медленном темпе Подвижные игры	Уметь бежать в равномерном темпе	ОРУ. Бег 3-6 минут в равномерном темпе. П\и «Захват знамени»	Судейство
99.1	СКН- 6-ти минутный бег	Пробежать определённую дистанцию за определенное время	ОРУ	Показать результат из таблицы
100.6	Спортивные и подвижные игры. Развитие физических качеств	Уметь играть в футбол, снайпер «захват знамени».	ОРУ	Судейство
101.6	Спортивные и подвижные игры. Развитие физических качеств	Уметь играть в футбол, снайпер «захват знамени».	ОРУ	Судейство
102.6	Спортивные и подвижные игры.	Уметь играть в футбол, снайпер, «захват знамени	ОРУ	Судейство

Учебно-методическое обеспечение программы.

1. Ковалько В..И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. - М., ВАКО, 2010. - 400 с. - (В помощь школьному учителю).
2. Малков Ю. П. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. Ижевск, Изд-во Удм. Ун-та, 1995. 138 с.
3. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1 - 11 классы: методическое пособие / В.А. Лепешкин. - М., Дрофа, 2006. - 94 с.: ил. - (Библиотека учителя).
4. А.П. Матвеев "Физическая культура" Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва "Просвещение" 2012г.
5. А.П. Матвеев Поурочные разработки по физкультуре. 5-11классы. Москва "Просвещение" 2008

Для обучающихся

А.П. Матвеев Академический школьный учебник "Физическая культура" 6 класс. Москва "ПРОСВЕЩЕНИЕ" 2011