Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Муниципального образования город Краснодар

Средняя общеобразовательная школа №22

УТВЕРЖДАЮ

Решение педсовета протокол №1

от 31.08.2015 года

председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г. Денисенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) 5-9 класс, основное общее

Количество часов 1122 часов

Учитель Чекушина Светлана Олеговна

Программа разработана на основе: авторской программы, «Комплексной программы физического воспитания», авторы:

В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва. Просвещение.2013 год, учебно – методического пособия «Кроссовая подготовка в школе», авторы: С.П. Аршинник, В.И. Тхорев, В.М. Шиян, Краснодар, 2007 год.

**Пояснительная записка:**

Данная рабочая программа по Физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373, с изменениями), примерной программы и на основе комплексной программы физического воспитания разработанной авторами В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва. Просвещение. 2003 год, учебного - методического пособия «Кроссовая подготовка в школе», авторы: С.П. Оршинник, В.И. Тхорев, В.М. Шиян. Краснодар, 2007 год., предназначена для учащихся 5-9 классов муниципального образовательного учреждения и рассчитана на один учебный год, 3 часа в неделю, всего 1122 часов.

В результате обучения обучающиеся на уровне среднего общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

1. **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуры в 5-9 классах является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуется физические качества, осваиваются определѐнные двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учѐтом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у обучающихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач: -совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании; -обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лѐгкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортигр, входящих в школьную программу; -развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движения; -формирование общих представлений о физической культуре, еѐ значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; -развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми; -обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются: - умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми..

1. **Описание места предмета в учебном плане**

Согласно образовательному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в средней школе выделяется 1122 часов, по 102 часа в 5,6,7,8,9 классах (3 часа в неделю, 34 учебных недель).

1. **Описание ценностных ориентиров содержание учебного предмета**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, еѐ совершенства, сохранение и приумножение еѐ богатства. Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребѐнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства. Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

1. **Результаты освоения учебного предмета учащимися**

Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

-Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются: -умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели; -умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально

-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; -оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

 -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: -планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать еѐ роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

 -измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

 -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарѐм и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать еѐ напряжѐнность во время занятий по развитию физических качеств;

 -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-подавать строевые команды, вести подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; -применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны: иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; - о способах изменения направления и скорости движения;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки. уметь:

-выполнять комплексы упражнений , направленные на формирование правильной осанки;

 -выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры; - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; - выполнять строевые упражнения;

**6. содержание учебного предмета**

Структура в предлагаемой программе задаѐтся в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» «Физическое совершенствование». Содержание раздела «Знание о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

 - Знание о физической культуре,

- Способы двигательной деятельности,

- Физическое совершенствование.

 При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования. Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Способы физкультурной деятельности Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность: комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

 - Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

 Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

 Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: Лисы и куры», «К свои флажкам», «Зайцы в огороде», «Два мороза», «Совушка», «Салки-догонялки», «Прыгающие воробушки», «Змейка», «Не урони мешочек», «Веревочка под ногами», «Посадка Картошки», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест» На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». Спортивные игры (Баскетбол)

 Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр: развитие гибкости, координации, быстроты, выносливости, силовых способностей, формирование осанки.

 В связи с климатическими условиями г. Краснодара лыжная подготовка (198 час.) заменена кроссовой подготовкой (198 час.).

**7. Таблица тематического распределения количества часов:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы, темы** | **Количество часов** |
| **Авторская программа****5-9 классы** **(1122 часов)** | **Рабочая** **программа****5-9класс****(1122 часов)** |
| I | Знания о физической культуре | В процессе урока  |
| II | Способы физкультурной деятельности | В процессе урока  |
| III | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока  |
| IV | Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 1. | Гимнастика с элементами акробатики-акробатические упражнения-акробатические комбинации-упражнения на снарядах- упражнения с предметами |  | **198**22229955 |
| 2. | Легкая атлетика-беговые упражнения-прыжковые упражнения-метание малого мяча |  | **231**1436622 |
| 3. | Лыжные гонки |  | - |
| 4. | Кроссовая подготовка- бег на длинные дистанции-бег с препятствиями |  | **198**12177 |
| 5. | Плавание  |  | - |
| 6. | Спортивные игры:-волейбол-Футбол-Гандбол |  | **186**666060 |
| 7. | Элементы единоборства |  | **57** |
| 8. | Казачьи игры (национальные особенности) |  | **129** |
| 9. | Баскетбол (по выбору) |  | **123** |
| **Всего:** | **1122** | **1122** |

Содержание обучения, требования к подготовке учащихся по физической культуре в полном объеме совпадают с авторской программой по предмету.

**8. СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Программа разработана на основе: авторской программы,

1. «Комплексной программы физического воспитания», авторы:

В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва. Просвещение.2013 год,

2. учебно – методического пособия «Кроссовая подготовка в школе», авторы: С.П. Аршинник, В.И. Тхорев, В.М. Шиян, Краснодар, 2007 год.

Согласованно Согласованно

Протокол заседания МО учителей заместитель директора по УВР

№1 от «31» августа 2015г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «31»августа 2015г

.

Согласованно:

Зам. директора по УВР

В.В. Дмитриева

31 августа 2015 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Муниципального образования город Краснодар

Средняя общеобразовательная школа №22

**Календарно-тематическое**

**планирование**

По физической культуре

**Класс**  5 А ,5 Б

**Учитель** Чекушина Светлана Олеговна

**Количество часов**: всего 102 часов, в неделю 3 часа;

**Планирование составлено на основе рабочей программы** Чекушина Светлана Олеговна

**Планирование составлено на основе:** авторской программы «Физическая культура» 5 класс

**В соответствии** с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

**Учебник**: 1. «Комплексной программы физического воспитания», авторы:

В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва. Просвещение.2013 год,

2. учебно – методического пособия «Кроссовая подготовка в школе», авторы: С.П. Аршинник, В.И. Тхорев, В.М. Шиян, Краснодар, 2007 год.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Урока** |  **Тема урока** | **КОЛИ****ЧЕСТВО** **ЧАСОВ** |  **Дата проведения** |  **Материально- техническое оснащение.** | **Универсальные учебные действия (УУД) проекты, ИКТ-компетенции межпредметные понятия.** |
|  **5А** |  **5Б** |
|  |  |  | По плану | По факту | По плану | По факту |  |  |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **10** |  |  |  |  |   |  |
| 1. | Техника безопасности на уроках физической культуры. Стартовый разгон от 10-15 м. |  1 |  |  |  |  |  Свисток, секундомер, рулетка. | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом.**Коммуникативные –** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 2. | Бег с ускорение от 30 до 40 метров. Стартовый разгон. |  1 |  |  |  |  |
| 3. | Скоростной бег до 40 метров. |  1 |  |  |  |  |
| 4. | Бег на результат 60 метров. |  1 |  |  |  |  |
| 5. | Челночный бег 3x10 метров. |  1 |  |  |  |  |
| 6. | Метание теннисного мяча с места с места в горизонтальную цель. |  1 |  |  |  |  |
| 7. | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. |  1 |  |  |  |  |
| 8. | Челночный бег 3x10 метров (на результат). |  1 |  |  |  |  |
| 9. | Прыжки через длинную скакалку. |  1 |  |  |  |  |
| 10. | Прыжки в длину с места на результат. |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Кроссовая подготовка** |  **9** |  |  |  |  |   |  |
| 11. | Бег в равномерном темпе 6 минут. |  1 |  |  |  |  | Свисток, секундомер. | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия , умение сравнить свои силы с образцом.**Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками. |
| 12. | Бег на 1000 метров. |  1 |  |  |  |  |
| 13. | Преодоление препятствия на местности шагом. |  1 |  |  |  |  |
| 14. | Преодоления препятствий на местности прыжком в шаге. |  1 |  |  |  |  |
| 15. | Эстафета со стартами из различных положений на пересечённой местности на дистанции до 60 метров. |  1 |  |  |  |  |
| 16. | Спрыгивания с препятствий. «Лапта с препятствиями». |  1 |  |  |  |  |
| 17. | Бег до 10 минут. |  1 |  |  |  |  |
| 18. | Игры «Погоня», «Перебежки». |  |  |  |  |  |
| 19. | Круговая тренировка. |  |  |  |  |  |
|  |  **Футбол** |  **6** |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Стойки игрока. Перемещения в стойке. |  1 |  |  |  |  | Инструкция по ТБ, футбольные мячи. | **Познавательные –** ознакомление с техникой ведения мяча. **Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативные -** умет: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы. |
| 21. | Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. |  1 |  |  |  |  |
| 22. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. |  1 |  |  |  |  |
| 23. | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. |  1 |  |  |  |  |
| 24. | Удары по воротам указанными способами на точность. |  1 |  |  |  |  |
| 25. | Игра в мини-футбол. |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Гандбол** |  **6** |  |  |  |  |  |  |
| 26. | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами богом и спиной вперёд.  |  1 |  |  |  |  | Техника ТБ, гандбольные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой безопасности.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы. |
| 27. | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. |  1 |  |  |  |  |
| 28. | Стойки игрока. Перемещение в стойке. |  1 |  |  |  |  |
| 29. | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. |  1 |  |  |  |  |
| 30. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. |  1 |  |  |  |  |
| 31. | Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Казачьи игры** |  **4** |  |  |  |  |  |  |
| 32. | «Чехарда» |  1 |  |  |  |  |  | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении заданий.**Регулятивные -** Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом. **Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 33. | «Городки» |  1 |  |  |  |  |
| 34. | Прыжки через длинную скакалку. |  1 |  |  |  |  |
| 35. | «Игры с коновязью» |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Волейбол** |  **6** |  |  |  |  |  |  |
| 36. | Стойки игрока. Перемещение в стойке. |  1 |  |  |  |  | Техника ТБ,Волейбольные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой выполнения подбрасыванием и ловли мяча.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль ;адекватно воспринимать оценку учителя;**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы. |
| 37. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |  1 |  |  |  |  |
| 38. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. |  1 |  |  |  |  |
| 39. | Передача мяча в парах. |  1 |  |  |  |  |
| 40. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. |  1 |  |  |  |  |
| 41. | Игра в волейбол. |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Баскетбол** | **12** |  |  |  |  |  |  |
| 42. | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. |  1 |  |  |  |  | Техника ТБ, баскетбольные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой безопасности.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 43. | Остановка двумя шагами и прыжком. |  1 |  |  |  |  |
| 44. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |  1 |  |  |  |  |
| 45. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. |  1 |  |  |  |  |
| 46. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. |  1 |  |  |  |  |  | **Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы. |
| 47. | Ведение мяча на месте и в движении. |  1 |  |  |  |  |
| 48. | Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. |  1 |  |  |  |  |
| 49. | Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли. |  1 |  |  |  |  |
| 50. | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. |  1 |  |  |  |  |
| 51. | Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. |  1 |  |  |  |  |
| 52. | Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение. |  1 |  |  |  |  |
| 53. | Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола. |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Казачьи игры** |  **3** |  |  |  |  |  |  |
| 54. | Прыжки через длинную скакалку. |  1 |  |  |  |  |  | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении заданий.**Регулятивные -** Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом. **Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 55. | «Чехарда» |  1 |  |  |  |  |
| 56. | «Игры с коновязью» |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Гимнастика с элементами акробатики** |  **9** |  |  |  |  |  |  |
| 57. | Помощь и страховка на уроках гимнастики. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. |  1 |  |  |  |  | Гимнастические маты, скакалки, набивные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой выполнения гимнастических упражнений.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ;задавать вопросы. |
| 58. | Прыжки со скакалкой. Висы согнувшись и прогнувшись. |  1 |  |  |  |  |
| 59. | Подтягивание в висе. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись. |  1 |  |  |  |  |
| 60. | Лазанье по гимнастической стенке. |  1 |  |  |  |  |
| 61. | Акробатические упражнения. |  1 |  |  |  |  |
| 62. | Упражнения на гимнастической стенке. |  1 |  |  |  |  |
| 63. | Броски набивного мяча. Упражнения на гимнастическом бревне. |  1 |  |  |  |  |
| 64. | Упражнения на гимнастической стенке. |  1 |  |  |  |  |
| 65. | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Казачьи игры** |  **4** |  |  |  |  |  |  |
| 66. | Прыжки через длинную скакалку. |  1 |  |  |  |  |  | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении заданий.**Регулятивные -** Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом. **Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать Доброжелательны отношения между сверстниками. |
| 67. | «Чехарда» |  1 |  |  |  |  |
| 68. | «Игра с коновязью» |  1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 69. | «Городки» |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Гимнастика с элементами акробатики** |  **9** |  |  |  |  |  |  |
| 70. | Подтягивание в висе. |  1 |  |  |  |  | Гимнастические маты, скакалки, набивные мячи | **Познавательные -** ознакомление с техникой выполнения гимнастических упражнений.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ;задавать вопросы. |
| 71. | Упражнения на перекладине. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. |  1 |  |  |  |  |
| 72. | Упражнения с гимнастической скамейкой. |  1 |  |  |  |  |
| 73. | Опорные прыжки. |  1 |  |  |  |  |
| 74. | Упражнения с предметами. |  1 |  |  |  |  |
| 75. | Упражнения на гимнастической стенке. |  1 |  |  |  |  |
| 76. | Акробатические упражнения. |  1 |  |  |  |  |
| 77. | Упражнения на гимнастическом коне. |  1 |  |  |  |  |
| 78. | Упражнения с набивными мячами. |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Лёгкая атлетика** |  **11** |  |  |  |  |  |  |
| 79. | Бег с ускорением от30 до 40 метров. Стартовый разгон. |  1 |  |  |  |  | Свисток, секундомер, рулетка. | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом.**Коммуникативные –** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 80. | Прыжки в длину с места. |  1 |  |  |  |  |
| 81. | Старты из различных исходных положений. |  1 |  |  |  |  |
| 82. | Челночный бег 3x10. |  1 |  |  |  |  |
| 83. | Бег на результат. |  1 |  |  |  |  |
| 84. | Метания мяча с места на заданное расстояние. |  1 |  |  |  |  |
| 85. | Прыжки и многоскоки. |  1 |  |  |  |  |
| 86. | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. |  1 |  |  |  |  |
| 87. | Прыжки через препятствия. |  1 |  |  |  |  |
| 88. | Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега. |  1 |  |  |  |  |
| 89. | Прыжки в длину с места (на результат) |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Кроссовая подготовка** |  **9** |  |  |  |  |  |  |
| 90. | Бег в равномерном темпе до 10 минут. |  1 |  |  |  |  | Свисток, секундомер. | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия , умение сравнить свои силы с образцом.**Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками. |
| 91. | «Лапта с препятствиями» |  1 |  |  |  |  |
| 92. | Кросс 1000 метров с учётом времени преодоления дистанции. |  1 |  |  |  |  |
| 93. | Эстафеты со стартами из различных положений на пересечённой местности на дистанции 60 метров. |  1 |  |  |  |  |
| 94. | Бег 6 минут. |  1 |  |  |  |  |
| 95. | Спрыгивания с препятствий. |  1 |  |  |  |  |
| 96. | Кросс до 1500 метров без учёта времени. |  1 |  |  |  |  |
| 97. | Преодоления препятствий на местности шагом (наступая и переступая ),прыжком в шаге , многоскоки.  |  1 |  |  |  |  |
| 98. | «Лапта с препятствиями» |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Казачьи игры** |  **4** |  |  |  |  |  |  |
| 99. | Прыжки через длинную скакалку. |  1 |  |  |  |  |  | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении заданий.**Регулятивные -** Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом. **Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 100. | «Игры с коновязью» |  1 |  |  |  |  |
| 101. | «Чехарда» |  1 |  |  |  |  |
| 102. | «Городки» |  1 |  |  |  |  |

 Согласованно:

Зам. директора по УВР

В.В. Дмитриева

31 августа 2015 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Муниципального образования город Краснодар

Средняя общеобразовательная школа №22

**Календарно-тематическое**

**планирование**

По физической культуре

**Класс**  6 А ,6 Б

**Учитель** Чекушина Светлана Олеговна

**Количество часов**: всего 102 часов, в неделю 3 часа;

**Планирование составлено на основе рабочей программы** Чекушина Светлана Олеговна

**Планирование составлено на основе:** авторской программы «Физическая культура» 6 класс

**В соответствии** с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

**Учебник**: 1. «Комплексной программы физического воспитания», авторы:

В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва. Просвещение.2013 год,

2. учебно – методического пособия «Кроссовая подготовка в школе», авторы: С.П. Аршинник, В.И. Тхорев, В.М. Шиян, Краснодар, 2007 год.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Урока** |  **Тема урока** | **КОЛИ****ЧЕСТВО** **ЧАСОВ** |  **Дата проведения** |  **Материально- техническое оснащение.** | **Универсальные учебные действия (УУД) проекты, ИКТ-компетенции межпредметные понятия.** |
|  **6А** |  **6Б** |
|  |  |  | По плану | По факту | По плану | По факту |  |  |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **10** |  |  |  |  |   |  |
| 1. | Техника безопасности на уроках физической культуры. Стартовый разгон от 10-15 м. |  1 |  |  |  |  |  Свисток, секундомер, рулетка. | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом.**Коммуникативные –** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 2. | Бег с ускорение от 30 до 40 метров. Стартовый разгон. |  1 |  |  |  |  |
| 3. | Скоростной бег до 40 метров. |  1 |  |  |  |  |
| 4. | Бег на результат 60 метров. |  1 |  |  |  |  |
| 5. | Челночный бег 3x10 метров. |  1 |  |  |  |  |
| 6. | Метание теннисного мяча с места с места в горизонтальную цель. |  1 |  |  |  |  |
| 7. | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. |  1 |  |  |  |  |
| 8. | Челночный бег 3x10 метров (на результат). |  1 |  |  |  |  |
| 9. | Прыжки через длинную скакалку. |  1 |  |  |  |  |
| 10. | Прыжки в длину с места на результат. |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Кроссовая подготовка** |  **9** |  |  |  |  |   |  |
| 11. | Бег в равномерном темпе 6 минут. |  1 |  |  |  |  | Свисток, секундомер. | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия , умение сравнить свои силы с образцом.**Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками. |
| 12. | Бег на 1000 метров. |  1 |  |  |  |  |
| 13. | Преодоление препятствия на местности шагом. |  1 |  |  |  |  |
| 14. | Преодоления препятствий на местности прыжком в шаге. |  1 |  |  |  |  |
| 15. | Эстафета со стартами из различных положений на пересечённой местности на дистанции до 60 метров. |  1 |  |  |  |  |
| 16. | Спрыгивания с препятствий. «Лапта с препятствиями». |  1 |  |  |  |  |
| 17. | Бег до 10 минут. |  1 |  |  |  |  |
| 18. | Игры «Погоня», «Перебежки». |  |  |  |  |  |
| 19. | Круговая тренировка. |  |  |  |  |  |
|  |  **Футбол** |  **6** |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Стойки игрока. Перемещения в стойке. |  1 |  |  |  |  | Инструкция по ТБ, футбольные мячи. | **Познавательные –** ознакомление с техникой ведения мяча. **Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативные -** умет: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы. |
| 21. | Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. |  1 |  |  |  |  |
| 22. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. |  1 |  |  |  |  |
| 23. | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. |  1 |  |  |  |  |
| 24. | Удары по воротам указанными способами на точность. |  1 |  |  |  |  |
| 25. | Игра в мини-футбол. |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Гандбол** |  **6** |  |  |  |  |  |  |
| 26. | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами богом и спиной вперёд.  |  1 |  |  |  |  | Техника ТБ, гандбольные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой безопасности.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы. |
| 27. | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. |  1 |  |  |  |  |
| 28. | Стойки игрока. Перемещение в стойке. |  1 |  |  |  |  |
| 29. | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. |  1 |  |  |  |  |
| 30. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. |  1 |  |  |  |  |
| 31. | Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Казачьи игры** |  **4** |  |  |  |  |  |  |
| 32. | «Чехарда» |  1 |  |  |  |  |  | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении заданий.**Регулятивные -** Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом. **Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 33. | «Городки» |  1 |  |  |  |  |
| 34. | Прыжки через длинную скакалку. |  1 |  |  |  |  |
| 35. | «Игры с коновязью» |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Волейбол** |  **6** |  |  |  |  |  |  |
| 36. | Стойки игрока. Перемещение в стойке. |  1 |  |  |  |  | Техника ТБ,Волейбольные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой выполнения подбрасыванием и ловли мяча.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль ;адекватно воспринимать оценку учителя;**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы. |
| 37. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |  1 |  |  |  |  |
| 38. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. |  1 |  |  |  |  |
| 39. | Передача мяча в парах. |  1 |  |  |  |  |
| 40. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. |  1 |  |  |  |  |
| 41. | Игра в волейбол. |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Баскетбол** | **12** |  |  |  |  |  |  |
| 42. | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. |  1 |  |  |  |  | Техника ТБ, баскетбольные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой безопасности.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 43. | Остановка двумя шагами и прыжком. |  1 |  |  |  |  |
| 44. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |  1 |  |  |  |  |
| 45. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. |  1 |  |  |  |  |
| 46. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. |  1 |  |  |  |  |  | **Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы. |
| 47. | Ведение мяча на месте и в движении. |  1 |  |  |  |  |
| 48. | Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. |  1 |  |  |  |  |
| 49. | Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли. |  1 |  |  |  |  |
| 50. | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. |  1 |  |  |  |  |
| 51. | Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. |  1 |  |  |  |  |
| 52. | Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение. |  1 |  |  |  |  |
| 53. | Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола. |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Казачьи игры** |  **3** |  |  |  |  |  |  |
| 54. | Прыжки через длинную скакалку. |  1 |  |  |  |  |  | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении заданий.**Регулятивные -** Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом. **Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 55. | «Чехарда» |  1 |  |  |  |  |
| 56. | «Игры с коновязью» |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Гимнастика с элементами акробатики** |  **9** |  |  |  |  |  |  |
| 57. | Помощь и страховка на уроках гимнастики. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. |  1 |  |  |  |  | Гимнастические маты, скакалки, набивные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой выполнения гимнастических упражнений.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ;задавать вопросы. |
| 58. | Прыжки со скакалкой. Висы согнувшись и прогнувшись. |  1 |  |  |  |  |
| 59. | Подтягивание в висе. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись. |  1 |  |  |  |  |
| 60. | Лазанье по гимнастической стенке. |  1 |  |  |  |  |
| 61. | Акробатические упражнения. |  1 |  |  |  |  |
| 62. | Упражнения на гимнастической стенке. |  1 |  |  |  |  |
| 63. | Броски набивного мяча. Упражнения на гимнастическом бревне. |  1 |  |  |  |  |
| 64. | Упражнения на гимнастической стенке. |  1 |  |  |  |  |
| 65. | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Казачьи игры** |  **4** |  |  |  |  |  |  |
| 66. | Прыжки через длинную скакалку. |  1 |  |  |  |  |  | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении заданий.**Регулятивные -** Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом. **Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать Доброжелательны отношения между сверстниками. |
| 67. | «Чехарда» |  1 |  |  |  |  |
| 68. | «Игра с коновязью» |  1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 69. | «Городки» |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Гимнастика с элементами акробатики** |  **9** |  |  |  |  |  |  |
| 70. | Подтягивание в висе. |  1 |  |  |  |  | Гимнастические маты, скакалки, набивные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой выполнения гимнастических упражнений.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ;задавать вопросы. |
| 71. | Упражнения на перекладине. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. |  1 |  |  |  |  |
| 72. | Упражнения с гимнастической скамейкой. |  1 |  |  |  |  |
| 73. | Опорные прыжки. |  1 |  |  |  |  |
| 74. | Упражнения с предметами. |  1 |  |  |  |  |
| 75. | Упражнения на гимнастической стенке. |  1 |  |  |  |  |
| 76. | Акробатические упражнения. |  1 |  |  |  |  |
| 77. | Упражнения на гимнастическом коне. |  1 |  |  |  |  |
| 78. | Упражнения с набивными мячами. |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Лёгкая атлетика** |  **11** |  |  |  |  |  |  |
| 79. | Бег с ускорением от30 до 40 метров. Стартовый разгон. |  1 |  |  |  |  | Свисток, секундомер, рулетка. | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом.**Коммуникативные –** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 80. | Прыжки в длину с места. |  1 |  |  |  |  |
| 81. | Старты из различных исходных положений. |  1 |  |  |  |  |
| 82. | Челночный бег 3x10. |  1 |  |  |  |  |
| 83. | Бег на результат. |  1 |  |  |  |  |
| 84. | Метания мяча с места на заданное расстояние. |  1 |  |  |  |  |
| 85. | Прыжки и многоскоки. |  1 |  |  |  |  |
| 86. | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. |  1 |  |  |  |  |
| 87. | Прыжки через препятствия. |  1 |  |  |  |  |
| 88. | Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега. |  1 |  |  |  |  |
| 89. | Прыжки в длину с места (на результат) |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Кроссовая подготовка** |  **9** |  |  |  |  |  |  |
| 90. | Бег в равномерном темпе до 10 минут. |  1 |  |  |  |  | Свисток, секундомер. | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия , умение сравнить свои силы с образцом.**Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками. |
| 91. | «Лапта с препятствиями» |  1 |  |  |  |  |
| 92. | Кросс 1000 метров с учётом времени преодоления дистанции. |  1 |  |  |  |  |
| 93. | Эстафеты со стартами из различных положений на пересечённой местности на дистанции 60 метров. |  1 |  |  |  |  |
| 94. | Бег 6 минут. |  1 |  |  |  |  |
| 95. | Спрыгивания с препятствий. |  1 |  |  |  |  |
| 96. | Кросс до 1500 метров без учёта времени. |  1 |  |  |  |  |
| 97. | Преодоления препятствий на местности шагом (наступая и переступая ),прыжком в шаге , многоскоки.  |  1 |  |  |  |  |
| 98. | «Лапта с препятствиями» |  1 |  |  |  |  |
|  |  **Казачьи игры** |  **4** |  |  |  |  |  |  |
| 99. | Прыжки через длинную скакалку. |  1 |  |  |  |  |  | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении заданий.**Регулятивные -** Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом. **Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 100. | «Игры с коновязью» |  1 |  |  |  |  |
| 101. | «Чехарда» |  1 |  |  |  |  |
| 102. | «Городки» |  1 |  |  |  |  |

 Согласованно:

Зам. директора по УВР

В.В. Дмитриева

31 августа 2015 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Муниципального образования город Краснодар

Средняя общеобразовательная школа №22

**Календарно-тематическое**

**планирование**

По физической культуре

**Класс**  7 А ,7 Б

**Учитель** Чекушина Светлана Олеговна

**Количество часов**: всего 102 часов, в неделю 3 часа;

**Планирование составлено на основе рабочей программы** Чекушина Светлана Олеговна

**Планирование составлено на основе:** авторской программы «Физическая культура» 7 класс

**В соответствии** с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

**Учебник**: 1. «Комплексной программы физического воспитания», авторы:

В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва. Просвещение.2013 год,

2. учебно – методического пособия «Кроссовая подготовка в школе», авторы: С.П. Аршинник, В.И. Тхорев, В.М. Шиян, Краснодар, 2007 год.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** |  **Тема урока** | Количество часов | **Дата проведения** |  **Материально- техническое оснащение.** |  **Универсальные учебные действия (УУД) проекты, ИКТ-компетенции межпредметные понятия** |
| **7А** | **7Б** |
| по плану | по факту | По плану | По факту |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **7** |  |  |  |  | Свисток, секундомер, рулетка. | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом.**Коммуникативные –** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 1. | Техника безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт от 30-40 метров. | 1 |  |  |  |  |
| 2. | Бег с ускорением 30 метров. | 1 |  |  |  |  |
| 3. | Скоростной бег до 60 метров. | 1 |  |  |  |  |
| 4. | Бег на результат 60 метров. | 1 |  |  |  |  |
| 5. | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |  |  |
| 6. | Бег на результат 100 метров. | 1 |  |  |  |  |
| 7. | Метание теннисного мяча. | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Кроссовая подготовка** | **6** |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Бег до 6 минут. | 1 |  |  |  |  | Свисток, секундомер. | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия , умение сравнить свои силы с образцом.**Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками. |
| 9. | Старт группой. Передвижение по твёрдому и мягкому покрову. | 1 |  |  |  |  |
| 10. | Бег пригнувшись. | 1 |  |  |  |  |
| 11. | Техника безопасности падения. | 1 |  |  |  |  |
| 12. | Кросс 2 км, с учётом времени преодоления дистанции. | 1 |  |  |  |  |
| 13. | Передвижение по скользкому грунту, песку и травянистому покрову. | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Волейбол** | **3** |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами и спиной вперёд. | 1 |  |  |  |  | Техника ТБ,Волейбольные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой выполнения подбрасыванием и ловли мяча.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль ;адекватно воспринимать оценку учителя;**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы. |
| 15. | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  |  |  |
| 16. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Футбол** | **3** |  |  |  |  |
| 17. | Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. | 1 |  |  |  |  | Инструкция по ТБ, футбольные мячи. | **Познавательные –** ознакомление с техникой ведения мяча. **Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы. |
| 18. | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. | 1 |  |  |  |  |
| 19. | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Гандбол** | **3** |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами богом и спиной вперёд. |  |  |  |  |  | Техника ТБ, гандбольные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой безопасности.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы. |
| 21. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте и в движении. Ловля катящегося мяча. |  |  |  |  |  |
| 22. | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |  |  |  |
|  |  **Казачьи игры** | **5** |  |  |  |  |  |  |
| 23. | «Чехарда» | 1 |  |  |  |  |  | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении заданий.**Регулятивные -** Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом. **Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 24. | Прыжки через длинную скакалку. | 1 |  |  |  |  |
| 25. | «Городки» | 1 |  |  |  |  |
| 26. | Прыжки через длинную скакалку. | 1 |  |  |  |  |
| 27. | «Лапта» | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Баскетбол** | **7** |  |  |  |  |  |  |
| 28. | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. | 1 |  |  |  |  | Техника ТБ, баскетбольные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой безопасности.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативный-** уметь: договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы. |
| 29. | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |  |  |  |  |
| 30. | Повороты без мяча и с мячом. | 1 |  |  |  |  |
| 31. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. | 1 |  |  |  |  |
| 32. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |  |  |
| 33. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. | 1 |  |  |  |  |
| 34. | Ведение мяча на месте и в движении. |  |  |  |  |  |
|  |  **Казачьи игры** | **3** |  |  |  |  |  | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении заданий.**Регулятивные -** Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом. **Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 35. | «Городки» | 1 |  |  |  |  |
| 36. | «Лапта» | 1 |  |  |  |  |
| 37. | Прыжки через длинную скакалку. | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Баскетбол** | **8** |  |  |  |  |  |  |
| 38. | Ведение с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |  |  | Техника ТБ, баскетбольные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой безопасности.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативный-** уметь: договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы. |
| 39. | Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. | 1 |  |  |  |  |
| 40. | Броски одной и двумя руками после ведения, после ловли с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |  |  |
| 41. | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |  |  |  |  |
| 42. | Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. | 1 |  |  |  |  |
| 43. | Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |  |  |  |
| 44. | Позиционное нападение. | 1 |  |  |  |  |
| 45. | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |  |  |  |  |  |  |
| 46. | Помощь и страховка на уроках гимнастики. Упражнения в висах и упорах. | 1 |  |  |  |  |  Гимнастические маты, скакалки, набивные мячи. |  **Познавательные -** ознакомление с техникой выполнения гимнастических упражнений.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя. |
| 47. | Прыжки со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |  |  |
| 48. | Подтягивание в висе. Прыжок, согнув ноги. | 1 |  |  |  |  |
| 49. | Лазанье по гимнастической лестнице. | 1 |  |  |  |  |
| 50. | Кувырок вперед в стойку на лопатках. | 1 |  |  |  |  |
| 51. | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |  |  |
| 52. | Броски набивного мяча. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |  |  |
| 53. | Стойка на голове с согнутыми ногами. | 1 |  |  |  |  |
| 54. | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |  |  |  |  |
| 55. | Подтягивание в висе. | 1 |  |  |  |  |
| 56. | Упражнения на перекладине. Броски набивного мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 57. | Упражнения с гимнастической скамейкой. | 1 |  |  |  |  |
| 58. | Кувырок вперёд, назад. | 1 |  |  |  |  |
| 59. | Упражнения с предметами. | 1 |  |  |  |  |
| 60. | Упражнения на перекладине. | 1 |  |  |  |  |  | **Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ;задавать вопросы. |
| 61. | Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 62. | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |  |  |  |  |
| 63. | Упражнения с набивными мячами. | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Элементы единоборства** | **6** |  |  |  |  |  |  |
| 64. | Стойки и передвижения в стойке .Захваты рук и туловища. | 1 |  |  |  |  |  | **Познавательны -** Ознакомление с техникой безопасности.**Регулятивные-** осуществлять итоговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативные-** уметь:договариваться ,Приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;задавать вопросы. |
| 65. | Освобождения от захватов. «Перетягивание в парах» | 1 |  |  |  |  |
| 66. | Приёмы борьбы за выгодное положение. | 1 |  |  |  |  |
| 67. | Борьба за предмет. Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |  |  |  |  |
| 68. | «Выталкивание из круга» | 1 |  |  |  |  |
| 69. | «Часовые и разведчики», «Бой петухов» | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Волейбол** | **3** |  |  |  |  |  |  |
| 70. | Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | 1 |  |  |  |  | Техника ТБ,Волейбольные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой выполнения подбрасыванием и ловли мяча.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль ;адекватно воспринимать оценку учителя;**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы. |
| 71. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 |  |  |  |  |
| 72. | Тактика свободного нападения. | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **5** |  |  |  |  |  |  |
| 73. | Высокий старт от 30 до 40 метров. | 1 |  |  |  |  | Свисток, секундомер. | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом.**Коммуникативные –** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 74. | Бег на результат 60 метров. | 1 |  |  |  |  |
| 75. | Челночный бег 5x10 метров. Эстафета. | 1 |  |  |  |  |
| 76. | Бег 30 метров на результат. | 1 |  |  |  |  |
| 77. | Круговая тренировка. | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Кроссовая подготовка** | **6** |  |  |  |  |  |  |
| 78. | Эстафеты со стартами из различных положений на пересечённой местности на дистанции 60 метров. | 1 |  |  |  |  | Свисток, секундомер. | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта. |
| 79. | Бег с препятствиями и на местности. | 1 |  |  |  |  |  | **Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия , умение сравнить свои силы с образцом. **Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками. |
| 80. | Кросс 2000 метров без учёта времени прохождения дистанции. | 1 |  |  |  |  |
| 81. | Бег с изменение направленности и скорости. | 1 |  |  |  |  |
| 82. | Бег с изменением способа перемещений. | 1 |  |  |  |  |
| 83. | Бег с преодолением препятствий на местности, прыжком «согнув ноги" | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **9** |  |  |  |  |  |  |
| 84. | Скоростной бег до 60 метров. | 1 |  |  |  |  | Свисток, секундомер, рулетка. | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом.**Коммуникативные –** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 85. | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |  |  |
| 86. | Бег на результат 30 метров. | 1 |  |  |  |  |
| 87. | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |  |  |
| 88. | Метание теннисного мяча на результат. | 1 |  |  |  |  |
| 89. | Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 90. | Бег на результат 100 метров. | 1 |  |  |  |  |
| 91. | Бросок набивного мяча двумя руками, стоя грудью и боком в направлении метания. | 1 |  |  |  |  |
| 92. | Челночный бег 3x10 метров. Эстафеты. | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Кроссовая подготовка** | **6** |  |  |  |  |  |  |
| 93. |  Эстафеты со стартами из различных положений на пересечённой местности на дистанции 60 метров. | 1 |  |  |  |  | Свисток, секундомер. | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия , умение сравнить свои силы с образцом.**Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками. |
| 94. | Бег с препятствиями и на местности. | 1 |  |  |  |  |
| 95. | Кросс 2000 метров без учёта времени прохождения дистанции. | 1 |  |  |  |  |
| 96. | Бег с изменение направленности и скорости. | 1 |  |  |  |  |
| 97. | Бег с изменением способа перемещений. | 1 |  |  |  |  |
| 98. | Бег 1000 метров. | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Казачьи игры** | **4** |  |  |  |  |  |  |
| 99. | «Чехарда» | 1 |  |  |  |  |  | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении заданий.**Регулятивные -** Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом. **Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 100. | Прыжки через длинную скакалку. | 1 |  |  |  |  |
| 101. | «Городки» | 1 |  |  |  |  |
| 102. | «Лапта» | 1 |  |  |  |  |

 Согласованно:

Зам. директора по УВР

В.В. Дмитриева

31 августа 2015 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Муниципального образования город Краснодар

Средняя общеобразовательная школа №22

**Календарно-тематическое**

**планирование**

По физической культуре

**Класс**  8 А ,8 Б,8 В

**Учитель** Чекушина Светлана Олеговна

**Количество часов**: всего 102 часов, в неделю 3 часа;

**Планирование составлено на основе рабочей программы** Чекушина Светлана Олеговна

**Планирование составлено на основе:** авторской программы «Физическая культура» 8 класс

**В соответствии** с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

**Учебник**: 1. «Комплексной программы физического воспитания», авторы:

В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва. Просвещение.2013 год,

2. учебно – методического пособия «Кроссовая подготовка в школе», авторы: С.П. Аршинник, В.И. Тхорев, В.М. Шиян, Краснодар, 2007 год.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** |  **Тема урока** | Количество часов |  **Дата проведения** |  **Материально- техническое оснащение.** |  **Универсальные учебные действия (УУД) проекты, ИКТ-компетенции межпредметные понятия.** |
| **8А** | **8Б** | **8В** |
| По плану | По факту | По плану | По факту | По плану | По факту |
|  **Лёгкая атлетика** | **10** |  |  |  |  |  |  |  Свисток, секундомер. |  **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом.**Коммуникативные –** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 1. | Низкий старт до 30 метров. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Бег с ускорением 100 метров. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Скоростной бег 60 метров. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Бег на результат 100 метров. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Бег на результат 30 метров. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Челночный бег 3x10 метров. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Футбол** | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Стойки игрока. Перемещения в стойке. | 1 |  |  |  |  |  |  | Инструкция по ТБ, футбольные мячи. | **Познавательные –** ознакомление с техникой ведения мяча. **Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы. |
| 12. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар(пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 15. | Ведение мяча по прямой с изменением направления скорости с активным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 16. | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Кроссовая подготовка** | **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. | Переноска предметов бегом. | 1 |  |  |  |  |  |  | Свисток, секундомер. | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия , умение сравнить свои силы с образцом.**Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками. |
| 18. | Преодоление высоких вертикальных препятствий (типа «забор»). | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 19. | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Кросс 2 км (девушки) и 3 км (юноши) с учётом времени преодоления дистанции. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 21. | Бег с препятствиями и на месте. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 22. | Круговая тренировка. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 23. | Бег в равномерном темпе до 15-20 минут. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 24. | Бег на 2000м (мальчики), 1500м (девочки). | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 25. | Круговая тренировка. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Гандбол** | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26. | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  |  |  |  |  | Техника ТБ, гандбольные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой безопасности.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы. |
| 27. | Ловля и передача мяча двумя руками на месте. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 28. | Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 29. | Броски мяча сверху. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 30. | Броски мяча снизу и сбоку согнутой и прямой рукой | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 31. | Игра в гандбол. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Казачьи игры** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32. | «Чехарда» | 1 |  |  |  |  |  |  |  | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении заданий.**Регулятивные -** Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом. **Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 33. | Прыжки через длинную скакалку. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 34. | «Лапта» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 35. | «Городки» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Волейбол** | **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36. | Стойки игрока Перемещение в стойке. | 1 |  |  |  |  |  |  | Техника ТБ,Волейбольные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой выполнения подбрасыванием и ловли мяча.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя;**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы. |
| 37. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 38. | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 39. | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 40. | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 41. | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Баскетбол** | **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  |  |  |  |  | Техника ТБ, баскетбольные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой безопасности.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативный-** уметь: договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы. |
| 43. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 44. | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 45. | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 46. | Перехват мяча. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 47. | Броски одной и двумя руками в прыжке. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 48. | Комбинация из освоенных элементов: ловля , передача ,ведение, бросок . | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 49. | Тактика свободного нападения. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 50. | Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 51. | Упражнения в висах и упорах. Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |  |  |  | Гимнастические маты, скакалки, набивные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой выполнения гимнастических упражнений.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ;задавать вопросы. |
| 52. | Лазанье по канату. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 53. | Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 54. | Упражнения в висах и упорах. Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 55. | Прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 56. | Упражнения с гимнастической скамейкой. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 57. | Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 58. | Упражнения в висах и упорах. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 59. | Акробатические упражнения . | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 60. | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 61. | Упражнения с предметами. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 62. | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 63. | Броски набивного мяча. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 64. | Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |
| 65. | Акробатические упражнения. |  |  |  |  |  |  |  |
| 66. | Лазанье по канату. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 67. | Опорный прыжок. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 68. | Прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Элементы единоборств** | **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69. | Стойки и передвижения в стойке. | 1 |  |  |  |  |  |  |  | **Познавательны -** Ознакомление с техникой безопасности.**Регулятивные-** осуществлять итоговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативные-** уметь:договариваться ,Приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;задавать вопросы. |
| 70. | Захваты рук и туловища. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 71. | Освобождения от захватов. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 72. | Приёмы борьбы за выгодное положение. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 73. | Борьба за предмет. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 74. | Упражнения по овладению приёмами страховки. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 75. | «Выталкивание из круга», «Бой петухов» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 76. | «Часовые и разведчики»,«Перетягивание в парах» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 77. | Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Казачьи игры** | **5** |  |  |  |  |  |  |  | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении заданий.**Регулятивные -** Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом. **Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 78. | «Чехарда» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 79. | Прыжки через длинную скакалку. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 80. | «Лапта» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 81. | «Городки» | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 82. | «Игры с коновязью» | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 83. | Бросок набивного мяча. |  |  |  |  |  |  |  | Свисток, секундомер, рулетка. | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом.**Коммуникативные –** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 84. | Бег с ускорение от 70 до 80 метров. |  |  |  |  |  |  |  |
| 85. | Скоростной бег до 70 метров. |  |  |  |  |  |  |  |
| 86. | Бег на результат 100 метров. |  |  |  |  |  |  |  |
| 87. | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность. |  |  |  |  |  |  |  |
| 88. | Прыжки в длину с места. |  |  |  |  |  |  |  |
| 89. | Бег на результат 60 метров. |  |  |  |  |  |  |  |
| 90. | Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. |  |  |  |  |  |  |  |
| 91. | Бросок набивного мяча двумя руками из различных. исходных положений |  |  |  |  |  |  |  |
| 92. | Челночный бег 3x10 метров. |  |  |  |  |  |  |  |
| 93. | Эстафеты с элементами лёгкой атлетике. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Кроссовая подготовка** | **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94. | Переноска предметов боком. | 1 |  |  |  |  |  |  | Свисток, секундомер.  | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия , умение сравнить свои силы с образцом.**Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками. |
| 95. | Преодоление высоких вертикальных препятствий (типа) «забор». | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 96. | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 97. | Кросс 2 км (девушки) и 3 км (юноши) с учетом времени преодоления дистанции. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 98. | Бег с препятствиями и на местности. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 99. | Круговая тренировка. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 100. | Бег в равномерном темпе до 15-20 минут. | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 101. | Бег на 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки). | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 102. | Круговая тренировка. | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |
|  |
|  |

 Согласованно:

Зам. директора по УВР

В.В. Дмитриева

31 августа 2015 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Муниципального образования город Краснодар

Средняя общеобразовательная школа №22

**Календарно-тематическое**

**планирование**

По физической культуре

**Класс**  9 А ,9 Б,

**Учитель** Чекушина Светлана Олеговна

**Количество часов**: всего 102 часов, в неделю 3 часа;

**Планирование составлено на основе рабочей программы** Чекушина Светлана Олеговна

**Планирование составлено на основе:** авторской программы «Физическая культура» 9 класс

**В соответствии** с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

**Учебник**: 1. «Комплексной программы физического воспитания», авторы:

В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва. Просвещение.2013 год,

2. учебно – методического пособия «Кроссовая подготовка в школе», авторы: С.П. Аршинник, В.И. Тхорев, В.М. Шиян, Краснодар, 2007 год.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** |  **Тема урока** | Количество часов |  **Дата проведения** |  **Материально- техническое оснащение.** |  **Универсальные учебные действия (УУД) проекты, ИКТ-компетенции межпредметные понятия.** |
| **9А** | **9Б** |  |
| По плану | По факту | По плану | По факту |  |
|  **Лёгкая атлетика** | **10** |  |  |  |  |  Свисток, секундомер. |  **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом.**Коммуникативные –** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 1. | Низкий старт до 30 метров. | 1 |  |  |  |  |
| 2. | Бег с ускорением 100 метров. | 1 |  |  |  |  |
| 3. | Скоростной бег 60 метров. | 1 |  |  |  |  |
| 4. | Бег на результат 100 метров. | 1 |  |  |  |  |
| 5. | Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность. | 1 |  |  |  |  |
| 6. | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |  |  |
| 7. | Бег на результат 30 метров. | 1 |  |  |  |  |
| 8. | Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. | 1 |  |  |  |  |
| 9. | Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. | 1 |  |  |  |  |
| 10. | Челночный бег 3x10 метров. | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Футбол** | **6** |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Стойки игрока. Перемещения в стойке. | 1 |  |  |  |  | Инструкция по ТБ, футбольные мячи. | **Познавательные –** ознакомление с техникой ведения мяча. **Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы. |
| 12. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  |  |  |
| 13. | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. | 1 |  |  |  |  |
| 14. | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар(пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. | 1 |  |  |  |  |
| 15. | Ведение мяча по прямой с изменением направления скорости с активным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |  |  |
| 16. | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Кроссовая подготовка** | **9** |  |  |  |  |  |  |
| 17. | Переноска предметов бегом. | 1 |  |  |  |  | Свисток, секундомер. | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия , умение сравнить свои силы с образцом.**Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками. |
| 18. | Преодоление высоких вертикальных препятствий (типа «забор»). | 1 |  |  |  |  |
| 19. | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  |  |  |
| 20. | Кросс 2 км (девушки) и 3 км (юноши) с учётом времени преодоления дистанции. | 1 |  |  |  |  |
| 21. | Бег с препятствиями и на месте. | 1 |  |  |  |  |
| 22. | Круговая тренировка. | 1 |  |  |  |  |
| 23. | Бег в равномерном темпе до 15-20 минут. | 1 |  |  |  |  |
| 24. | Бег на 2000м (мальчики), 1500м (девочки). | 1 |  |  |  |  |
| 25. | Круговая тренировка. | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Гандбол** | **6** |  |  |  |  |  |  |
| 26. | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  |  |  | Техника ТБ, гандбольные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой безопасности.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ; задавать вопросы. |
| 27. | Ловля и передача мяча двумя руками на месте. | 1 |  |  |  |  |
| 28. | Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |  |  |
| 29. | Броски мяча сверху. | 1 |  |  |  |  |
| 30. | Броски мяча снизу и сбоку согнутой и прямой рукой | 1 |  |  |  |  |
| 31. | Игра в гандбол. | 1 |  |  |  |  |  |
|  |  **Казачьи игры** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32. | «Чехарда» | 1 |  |  |  |  |  |  |  | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении заданий.**Регулятивные -** Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом. **Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 33. | Прыжки через длинную скакалку. | 1 |  |  |  |  |
| 34. | «Лапта» | 1 |  |  |  |  |
| 35. | «Городки» | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Волейбол** | **6** |  |  |  |  |  |  |
| 36. | Стойки игрока Перемещение в стойке. | 1 |  |  |  |  | Техника ТБ,Волейбольные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой выполнения подбрасыванием и ловли мяча.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль ; адекватно воспринимать оценку учителя;**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы. |
| 37. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  |  |  |
| 38. | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 1 |  |  |  |  |
| 39. | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 |  |  |  |  |
| 40. | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 |  |  |  |  |
| 41. | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Баскетбол** | **9** |  |  |  |  |  |  |
| 42. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  |  |  | Техника ТБ, баскетбольные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой безопасности.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативный-** уметь: договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы. |
| 43. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |  |  |
| 44. | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. | 1 |  |  |  |  |
| 45. | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. | 1 |  |  |  |  |
| 46. | Перехват мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 47. | Броски одной и двумя руками в прыжке. | 1 |  |  |  |  |
| 48. | Комбинация из освоенных элементов: ловля , передача ,ведение, бросок . | 1 |  |  |  |  |
| 49. | Тактика свободного нападения. | 1 |  |  |  |  |
| 50. | Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |  |  |  |  |  |  |
| 51. | Упражнения в висах и упорах. Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |  | Гимнастические маты, скакалки, набивные мячи. | **Познавательные -** ознакомление с техникой выполнения гимнастических упражнений.**Регулятивные -** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативные -** уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности ;задавать вопросы. |
| 52. | Лазанье по канату. | 1 |  |  |  |  |
| 53. | Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |  |  |
| 54. | Упражнения в висах и упорах. Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 55. | Прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |  |
| 56. | Упражнения с гимнастической скамейкой. | 1 |  |  |  |  |
| 57. | Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |  |  |
| 58. | Упражнения в висах и упорах. | 1 |  |  |  |  |
|  | Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 59. | Акробатические упражнения . | 1 |  |  |  |  |
| 60. | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |  |  |  |  |
| 61. | Упражнения с предметами. | 1 |  |  |  |  |
| 62. | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |  |  |  |  |
| 63. | Броски набивного мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 64. | Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. | 1 |  |  |  |  |  |
| 65. | Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 66. | Лазанье по канату. | 1 |  |  |  |  |
| 67. | Опорный прыжок. | 1 |  |  |  |  |
| 68. | Прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Элементы единоборств** | **9** |  |  |  |  |  |  |
| 69. | Стойки и передвижения в стойке. | 1 |  |  |  |  |  | **Познавательны -** Ознакомление с техникой безопасности.**Регулятивные-** осуществлять итоговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.**Коммуникативные-** уметь:договариваться ,Приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;задавать вопросы. |
| 70. | Захваты рук и туловища. | 1 |  |  |  |  |
| 71. | Освобождения от захватов. | 1 |  |  |  |  |
| 72. | Приёмы борьбы за выгодное положение. | 1 |  |  |  |  |
| 73. | Борьба за предмет. | 1 |  |  |  |  |
| 74. | Упражнения по овладению приёмами страховки. | 1 |  |  |  |  |
| 75. | «Выталкивание из круга», «Бой петухов» | 1 |  |  |  |  |
| 76. | «Часовые и разведчики»,«Перетягивание в парах» | 1 |  |  |  |  |
| 77. | Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Казачьи игры** | **5** |  |  |  |  |  |  |
| 78. | «Чехарда» | 1 |  |  |  |  |  | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении заданий.**Регулятивные -** Уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом. **Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 79. | Прыжки через длинную скакалку. | 1 |  |  |  |  |
| 80. | «Лапта» | 1 |  |  |  |  |
| 81. | «Городки» | 1 |  |  |  |  |
| 82. | «Игры с коновязью» | 1 |  |  |  |  |
|  |  **Лёгкая атлетика** | **11** |  |  |  |  |  |  |
| 83. | Бросок набивного мяча. |  |  |  |  |  | Свисток, секундомер, рулетка. | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия с образцом.**Коммуникативные –** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения между сверстниками. |
| 84. | Бег с ускорение от 70 до 80 метров. |  |  |  |  |  |
| 85. | Скоростной бег до 70 метров. |  |  |  |  |  |
| 86. | Бег на результат 100 метров. |  |  |  |  |  |
| 87. | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность. |  |  |  |  |  |
| 88. | Прыжки в длину с места. |  |  |  |  |  |
| 89. | Бег на результат 60 метров. |  |  |  |  |  |
| 90. | Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. |  |  |  |  |  |
| 91. | Бросок набивного мяча двумя руками из различных. исходных положений |  |  |  |  |  |
| 92. | Челночный бег 3x10 метров. |  |  |  |  |  |
| 93. | Эстафеты с элементами лёгкой атлетике. |  |  |  |  |  |
|  |  **Кроссовая подготовка** | **9** |  |  |  |  |  |  |
| 94. | Переноска предметов боком. | 1 |  |  |  |  | Свисток, секундомер.  | **Познавательные -** находить ошибки при выполнении старта.**Регулятивные -** уметь самостоятельно исправлять неправильные действия , умение сравнить свои силы с образцом.**Коммуникативные -** задавать вопросы, обращаться за помощью, налаживать доброжелательные отношения со сверстниками. |
| 95. | Преодоление высоких вертикальных препятствий (типа) «забор». | 1 |  |  |  |  |
| 96. | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  |  |  |
| 97. | Кросс 2 км (девушки) и 3 км (юноши) с учетом времени преодоления дистанции. | 1 |  |  |  |  |
| 98. | Бег с препятствиями и на местности. | 1 |  |  |  |  |
| 99. | Круговая тренировка. | 1 |  |  |  |  |
| 100. | Бег в равномерном темпе до 15-20 минут. | 1 |  |  |  |  |
| 101. | Бег на 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки). | 1 |  |  |  |  |
| 102. | Круговая тренировка. | 1 |  |  |  |  |