

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
МО «ЧЕРНЯХОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАЛИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«Рассмотрена»
На заседании МО
Протокол № 9
« 3 » 06. 2022г.

«Согласована»
Заместитель директора
по УВР Т.А.Борисенко./
« 6 » 06/2022г.



Рабочая программа

на 2022 – 2023 учебный год

По предмету Физическая культура

Класс 6

Количество часов по плану 105

Преподаватель Суслов Максим Валерьевич

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса	3-5
2. Содержание учебного предмета, курса	6-12
3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	13-18

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека

- (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ.

В результате освоения образовательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании **начальной и основной** школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр.

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов.

О работе скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.

Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении.

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм.

О физических качествах и общих правилах их тестирования.

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида.

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам.

Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Обязательный минимум содержания учебного предмета «Физическая культура».

Естественные основы

Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека и его положения в пространстве(седы, висы,упоры). Основные формы движений, напряжение и расслабление мышц. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения самостоятельно; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, лазание и т.д.) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Модуль (31ч) по подготовке сдачи норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Способы физкультурной деятельности.

Освоение комплексов ГТО для развития основных физических качеств. Выполнение норм комплекса ГТО для получения знака отличия комплекса ГТО.

Беговые упражнения.

Беговые упражнения (разновидности бега, бег с ускорением, бег на выносливость). Бег 30 м. Бег 60 м. Бег 1 км.

Силовые упражнения.

Упражнения для развития мышц плечевого пояса (разновидности силовых упражнений). Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Прыжковые упражнения.

Упражнения для развития прыгучести (разновидности прыжков). Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.

Метание малого мяча.

Упражнения для развития мышц плечевого пояса. Подводящие упражнения для метания малого мяча. Метание малого мяча с места. Метание малого мяча с разбега.

Упражнения на развитие гибкости.

Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу.

Способы самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития

физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений, виды программ которых, отражены в настоящей таблице.

Кроссовая подготовка

Равномерный бег (10 мин). Подвижные игры. Развитие выносливости.

Равномерный бег (12 мин) Чередование бега ходьбой. ОРУ в движении. ПИ «Паровозики». Развитие выносливости.

Равномерный бег (12 мин) Чередование бега ходьбой. ОРУ в движении. ПИ «Паровозики». Развитие выносливости.

Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Бег с флажками». Развитие выносливости.

Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Бег с флажками». Развитие выносливости.

Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Команда быстроногих». Развитие выносливости.

Вводный урок, ознакомление с ТБ . Освоение с водой. Техника безопасности на уроках в плавательном бассейне. Освоение и ознакомление с водой, с правилами поведения в плавательном бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека.

Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Через кочки и пенечки».

Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.

Бег по пересечённой местности (2 км). ОРУ. ПИ «Пятнашки маршем». Развитие выносливости.

Легкая атлетика

Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками»

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые

упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. Бег 30 м- на результат

Изучение движения ногами брассом, держась руками за бортик. Плавание при помощи движений ногами брассом.

ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета.

Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание-на результат

Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»

ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре(5 -6 метров.). Наклон вперед из положения сидя- на результат. П/и «Кто дальше бросит»

Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние П/и «Метко в цель»

Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние П/и «Метко в цель»

Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.

ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.

Гандбол

ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока,

остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Передал- садись»

Терминология гандбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно»

Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Борьба за мяч»

Плавание отрезков кролем на груди и спине.

Осваивать и знать основную терминологию игры в гандбол.

Осваивать двигательные навыки, элементы, технико-тактические приёмы гандбола.

Осваивать и знать правила безопасности во время всех видов занятий гандболом.

Следовать правилам личной гигиены.

Специальная физическая подготовка

- подвижные игры и эстафеты;
- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- бег змейкой 30 м.

Специальная физическая подготовка

- челночный бег 100 м (с ведением мяча) в спортивном зале;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с бросками мяча по воротам.

Старты, плавание кролем на груди с помощью работы ног кролем и различным положением рук. Плавание кролем на спине. Повороты.

Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»

Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол.

Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-гандбол

Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок одной рукой снизу в движении. Игра в мини- гандбол

Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- гандбол

Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- гандбол

Плавание отрезков. Старты, повороты, Плавание отрезков по 50 м 2-3 раза.

Ознакомление со способами закаливания. Понятие. Виды закаливания: Воздушные ванны, закаливание солнцем, солнечные ванны, закаливание водой.

Закаливание в парной, прогулки на воздухе, закаливание воздухом.

Знать и уметь применять изученные виды и способы закаливания.

Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- гандбол

Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в мини- гандбол

Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача на месте в тройках . Бросок после ловли мяча Игра «Борьба за мяч»

Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-гандбол

Старты, Плавание отрезков по 50 м по 3-5 раз.

ОРУ. Специальные беговые упражнения.

— ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты;

— основные приёмы владения мячом;

— метание теннисного и гандбольного мяча на дальность и в цель;

— преодоление препятствий (с мячом в руках в том числе)

Плавание на время. Игры на воде.

Персональная защита: игра «пятнашки»

Защита 3х3(зональная защита), игра 1 х 1, 2 х 2.

Навыки игры на стандартной площадке полными составами.

Участие в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по гандболу для определённого возрастного уровня.

Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу.

Навыки игры на стандартной площадке полными составами.

Участие в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по гандболу для определённого возрастного уровня.

Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу.

Гимнастика

Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в

колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). П/и «Запрещённое движение»

Плавание брассом в полной координации.

Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из вися лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор»

Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание Упр на / скамейке. П/и «Фигуры»

Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат(на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами»

Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам»

Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и «Удочка»

ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Кто обгонит»

Изучение движений ногами дельфином, держась ногами за бортик. Свободное плавание.

ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. П/и «Прыгуны и пятнашки»

Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.

Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря»

Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана»

Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость. П/И «Бездомный заяц»

Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок»

Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.

Кроссовая подготовка

Равномерный бег (10 мин). Подвижные игры. Развитие выносливости.

Равномерный бег (12 мин) Чередование бега ходьбой. ОРУ в движении.

ПИ «Паровозики». Развитие выносливости.

Равномерный бег (12 мин) Чередование бега ходьбой. ОРУ в движении.

ПИ «Паровозики». Развитие выносливости.

Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ.

ПИ «Бег с флажками». Развитие выносливости.

Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ.

ПИ «Бег с флажками». Развитие выносливости.

Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ.

ПИ «Команда быстроногих». Развитие выносливости.

Вводный урок, ознакомление с ТБ . Освоение с водой. Техника безопасности на уроках в плавательном бассейне. Освоение и ознакомление с водой, с правилами поведения в плавательном бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека.

Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ.

ПИ «Через кочки и пенечки».

Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ.

ПИ «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.

Бег по пересечённой местности (2 км). ОРУ. ПИ «Пятнашки маршем».

Развитие выносливости.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане
 В соответствии с Образовательной программой школы, рабочая программа рассчитана на 105 часов в год при 3 часах в неделю.

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания по физической культуре	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	17
3	Гимнастика с основами акробатики	11
4	Внутрипредметный модуль «Шахматы»	31
5	Элементы гандбола	23
6	Подвижные игры, элементы спортивных игр	12
7	Кроссовая подготовка	11
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		105

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Раздел «Легкая атлетика»			
1.	Инструктаж ТБ по ФИЗ.К. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.	1	https://goo.su/801
2.	Плавание	1	
3	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л/А. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»	1	
4	1 ВПОМ. Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с	1	
5	Плавание	1	
6	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	
7	2 ВПОМ Теория и практика: эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат	1	https://goo.su/80Dc
8	Роль специальных беговых упражнений в легкой атлетике. 3 ВПОМ. Правила соревнований в беге. 30 метров – на результат П/И «Разведчики и часовые»	1	
9	4 ВПОМ Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	1	https://goo.su/80De
10	5 ВПОМ Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	1	
11	6 ВПОМ Теория и практика: прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-на результат.	1	https://goo.su/801D
12	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	1	

13	7 ВПОМ .Прыжок с 7-9 ш разбега на результат	1	
Раздел «Гандбол»			
14	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал - садись»	1	
15	Терминология гандбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1	
16	История возникновения. гандбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	1	
17	Плавание	1	
18	Личная гигиена гандболиста: требования по уходу за телом, руками, ногами; периодичность смены и стирки белья и спортивной формы; выбор обуви для игры на площадке; необходимость водных процедур после занятий и спортивных игр.	1	
19	Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести; для качества броска; гибкости; ловкости; выносливости; пр.	1	
20	Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести; для качества броска; гибкости; ловкости; выносливости; пр.	1	
21	Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести; для качества броска; гибкости; ловкости; выносливости; пр.	1	
22	Плавание	1	
23	Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести; для качества броска; гибкости; ловкости; выносливости; пр.	1	
24	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1	
25	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1	https://goo.su/80Bp
26	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1	https://goo.su/80Bs

27	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- гандбол	1	https://goo.su/80DG
28	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков	1	
29	Теория и практика: ведение мяча с изменением направления	1	
30	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	https://goo.su/80bV
31	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход	1	
32	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой с места. Нападение быстрым прорывом	1	
33	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	1	
34	Плавание	1	
35	8 ВПОМ. Упражнения для развития мышц плечевого пояса.	1	
36	9 ВПОМ. Подводящие упражнения для метания малого мяча.	1	
37	10 ВПОМ. Метание малого мяча с места	1	
38	Особенности техники: бросок от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Освоение техники	1	
39	Бросок одной рукой в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	1	https://goo.su/80dI
40	Ловля и передача на месте в тройках. Бросок после ловли мяча	1	
41	Ловля и передача на месте в тройках. Бросок после ловли мяча	1	
42	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	
43	Плавание	1	
44	Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола:	1	
45	Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола:	1	
46	Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола:	1	
47	Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола:	1	
48	Техника нападения. Опорный бросок	1	
49	Плавание	1	
50	Техника нападения. Опорный бросок	1	
51	Тактика защиты	1	
52	Тактика защиты	1	
53	Правила игры в гандбол. Правила судейства игры в гандбол. Игра в гандбол 3х3	1	

54	Правила игры в гандбол. Правила судейства игры в гандбол. Игра в гандбол 3х3	1	
55	Правила игры в гандбол. Правила судейства игры в гандбол. Игра в гандбол 3х3	1	
Раздел «Гимнастика»			
56	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Струпр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	1	
57	Плавание	1	
58	11 ВПОМ Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке.	1	
59	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр на / скамейке П/и «Фигуры»	1	
60	12 ВПОМ. Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе на высокой перекладине.	1	
61	Круговая тренировка. Упражнения на г снарядах	1	
62	13 ВПОМ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	
63	Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка»	1	
64	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	1	
65	14 ВПОМ. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1	
66	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки»	1	
67	15 ВПОМ. Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	
68	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
69	Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1	
70	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	1	
71	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И « Смена капитана»	1	
72	Плавание	1	
73	Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц»	1	
74	Акробатическая комбинация . П/И «Челнок»	1	
Раздел «Кроссовая подготовка»			
75	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К.	1	

	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий.		
76	16 ВПОМ. Бег на 1 км.	1	
77	Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Бег с флажками». Развитие выносливости.	1	
78	17 ВПОМ. Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Бег с флажками». Развитие выносливости.	1	
79	Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	1	
80	18 ВПОМ. Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Через кочки и пенечки».	1	
81	19 ВПОМ. Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	1	
82	20 ВПОМ .Бег по пересечённой местности (2 км). ОРУ. ПИ «Пятнашки маршем». Развитие выносливости.	1	
Раздел «Легкая атлетика»			
83	21 ВПОМ. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше»	1	
84	22 ВПОМ. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров . П/и «Салки на марше»	1	
85	23 ВПОМ. Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание- на результат	1	
86	24 ВПОМ .Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	1	
87	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	1	
88	25 ВПОМ. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м	1	
89	Плавание	1	
90	26 ВПОМ. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р	1	
91	Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/И «Кто дальше бросит»	1	
92	27 ВПОМ .Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с/р	1	
93	28 ВПОМ. Метание мяча на дальность на результат, на заданное расстояние	1	
94	Передачи мяча через сетку	1	
95	Передачи мяча в парах через сетку	1	
96	Игра мини- гандбол	1	
Раздел VII. Кроссовая подготовка			
97	ТБ на занятиях по легкой атлетике	1	
98	29 ВПОМ. Бег на скорость (30 м)	1	

99	30 ВПОМ. Бег на скорость(60м). Встречная эстафета	1	
100	31 ВПОМ. Бросок мяча в горизонтальную цель.	1	
101	Кроссовая подготовка	1	
102	Кроссовая подготовка	1	
103	Кроссовая подготовка	1	
104	Кроссовая подготовка	1	
105	Подведение итогов	1	