

**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 Г.А.Борисенко./  
« 6 » 06 2022г.



**Рабочая программа**

на 2022 – 2023 учебный год

по предмету Физическая культура

Класс 8

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	13-17

## 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.

### **Легкая атлетика**

Т.Б на занятиях по легкой атлетике.

Беседа

«Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, координационных способностей.

Низкий старт до 30 м, прыжки с места. Бег 500м.

Бег 30 м (у). Челночный бег 3\*10м.

Прыжки с места. Бег до 1000м.

Метание малого мяча на дальность. Бег до 60 м с низкого старта.

Прыжки с места (У).

Метание малого мяча. Бег 70м с низкого старта.

Челночный бег 3\*10м.

Бег 60 м (У). Метание малого мяча.

Кросс 1500м.

Метание малого мяча (У). Прыжки в длину с разбега.

Прыжки в длину с разбега.

Метание теннисного мяча на дальность при отскоке с места, с шага.

Прыжки в длину с разбега

Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка.

### **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(зонная 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**

Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.

Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.

ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.

Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши.

Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. Назад, полушпагат.  
Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.

Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.

ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга.

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

ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъемпереворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхеей жерди с опорой ног онижную; переход в упор на на нижнююжердь.

Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.

Комбинации из ранее освоенных эле Плавание на время. Игры на воде.ментов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.

ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты.

Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.

Эстафеты. Упражнения на гибкость.

ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.

Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.

Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.

### **Волейбол**

Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.

Плавание брассом в полной координации.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).

Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол.

ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.

Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитиепрыгучести.

ОРУ на локальное развитие мышц туловища.

Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.

Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.

ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров;

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

Подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки..

Учебная игра.

ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.

Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.

Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.

ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача.

Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук.

ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача.

### **Легкая атлетика**

Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.

Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.

ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.

Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 –

3 х (200+100); 1 – 2 х (400 +

100м) и т.д.

Свободное плавание ранее

изученными стилями. Эстафеты. Старты.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.

Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.

ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.

Бег 1000 метров – на результат.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.

Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения.

Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.

### 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	14
3	Спортивные игры	37
4	Гимнастика	17
5	Волейбол	9
6	Легкая атлетика	6
7	Кроссовая подготовка	17
8	Внутрипредметный модуль «Шахматы»	7
<b>Количество уроков в неделю</b>		3
<b>Количество учебных недель</b>		34
<b>Итого</b>		105

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>		<b>14 ч</b>	
1.	Введение в предмет	1	<a href="https://goo.su/80f6">https://goo.su/80f6</a>
2.	1 ВПОМ. Ходьба и бег. Теория и практика	1	<a href="https://goo.su/80Fb">https://goo.su/80Fb</a>
3	Ходьба и бег	1	
4	2 ВПОМ Бег.	1	
5	Прыжки.	1	
6	3 ВПОМ Метание. Теория и практика	1	<a href="https://goo.su/80FC">https://goo.su/80FC</a>
7	4 ВПОМ Бег.	1	
8	Бег.	1	
9	5 ВПОМ Бег.	1	
10	Прыжки, метание. Теория и практика	1	<a href="https://goo.su/80FA">https://goo.su/80FA</a>
11	6 ВПОМ Прыжки. Теория и практика	1	<a href="https://goo.su/80f9">https://goo.su/80f9</a>
12	7 ВПОМ Метание. Теория и практика	1	<a href="https://goo.su/80fA">https://goo.su/80fA</a>
13	Прыжки.	1	
14	8 ВПОМ Прыжки	1	
<b>Раздел «Спортивные игры»</b>		<b>37 ч</b>	
15	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись»	1	

16	Терминология гандбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	1	
17	История возникновения. гандбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	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	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	
23	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1	
24	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1	
25	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1	
н	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	
27	Позиционное на падение, (5:0) без изменения	1	

	позиции игроков		
28	Ведение мяча с изменением направления	1	
29	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	
30	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход	1	
31	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой с места. Нападение быстрым прорывом	1	
32	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	1	
33	Развитие быстроты движений и прыгучести	1	
34	Бросок двумя руками с низу в движении	1	
35	Позиционное на падение, (5:0) с изменением позиции игроков	1	
36	Бросок от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	1	
37	Бросок одной рукой в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	1	
38	Ловля и передача на месте в тройках. Бросок после ловли мяча	1	
39	Ловля и передача на месте в тройках. Бросок после ловли мяча	1	
40	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	
41	Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола:	1	
42	Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола:	1	
43	Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола:	1	
44	Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола:	1	
45	Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола:	1	
46	Техника нападения. Опорный бросок	1	
47	Техника нападения. Опорный бросок	1	
48	Тактика защиты	1	
49	Тактика защиты	1	
50	Правила игры в гандбол. Правила судейства игры в гандбол. Игра в гандбол 3х3	1	
51	Правила игры в гандбол. Правила судейства игры в гандбол.	1	

	Игра в гандбол 3х3		
52	Правила игры в гандбол. Правила судейства игры в гандбол. Игра в гандбол 3х3	1	
<b>Раздел «Гимнастика»</b>		<b>17 ч</b>	
53	Строевые упражнения	1	
54	9 ВПОМ Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	
55	прикладные упражнения	1	
56	10 ВПОМ Акробатика	1	
57	Акробатика	1	
58	11 ВПОМ Акробатика	1	
59	Акробатика	1	
60	12 ВПОМ Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	
61	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	
62	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	
63	13 ВПОМ Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	
64	Акробатика	1	
65	14 ВПОМ Акробатика	1	
66	15 ВПОМ Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	
67	16 ВПОМ Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	
68	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	
69	17 ВПОМ Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	
70	18 ВПОМ Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	
<b>Раздел «Волейбол»</b>			
71	Стойки и передвижения	1	
72	Стойки и передвижения	1	
73	Верхняя передача мяча	1	
74	Верхняя передача мяча	1	
75	Нижняя передача мяча	1	
76	Нижняя передача мяча	1	
77	Подача мяча снизу	1	<a href="https://goo.su/80f3">https://goo.su/80f3</a>
78	Подача мяча снизу	1	
79	Нападающий удар	1	
80	Нападающий удар	1	
<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>		<b>6 ч</b>	
81	19 ВПОМ Упражнения для развития прыгучести (разновидности прыжков).	1	
82	20 ВПОМ Прыжок в длину с места.	1	
83	21 ВПОМ Прыжок в длину с разбега.	1	
84	22 ВПОМ Упражнения для развития мышц плечевого пояса	1	



85	23 ВПОМ Подводящие упражнения для метания малого мяча	1	
86	24 ВПОМ Метание малого мяча с места.	1	
87	25 ВПОМ Метание малого мяча с разбега.	1	
<b>Раздел «Кроссовая подготовка»</b>		<b>17 ч</b>	
88	Развитие выносливости.	1	
89	26 ВПОМ Развитие выносливости.	1	
90	Развитие выносливости	1	
91	27 ВПОМ Развитие скоростных способностей.	1	
92	Стартовый разгон	1	
93	28 ВПОМ Низкий старт.	1	
94	Низкий старт.	1	
95	29 ВПОМ Финальное усилие.	1	
96	Эстафетный бег	1	
97	Развитие выносливости.	1	
98	30 ВПОМ Развитие выносливости.	1	
99	Развитие выносливости.	1	
100	Развитие скоростной выносливости	1	
101	31 ВПОМ Развитие скоростной выносливости	1	
102	Развитие скоростной выносливости	1	
103	Развитие скоростной выносливости	1	
104	Развитие скоростной выносливости	1	
105	Развитие скоростной выносливости	1	