

**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 9

количество часов по плану 102

преподаватель Суслов Максим Валерьевич

СОДЕРЖАНИЕ

| | Стр. |
|--|-------|
| 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса | 3-5 |
| 2. Содержание учебного предмета, курса | 6-11 |
| 3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы | 12-16 |

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

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 (30ч) 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 вперед 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

Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м.

Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).

Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м)

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки

Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.

ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.

ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.

Спортивные игры

ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Передал- садись»

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»

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.

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 . 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 . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- гандбол

Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- гандбол

Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- гандбол

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

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

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)

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)

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)

Держать мяч перед собой на уровне груди. Первый шаг делается левой ногой для правшей, правой ногой - для левшей. Отведение правой руки назад, мяч находится на уровне плеча. Локоть левой руки выставлен вперёд. Мяч свободно держать в руке. Одновременно с отведением руки выполнить шаги вперёд (левой-правой-левой ногой. Шаг правой скрестный). В конце замаха, впереди должна быть правая нога. При хлестообразном движении предплечья в ходе броска локоть бросающей руки должен находиться выше уровня плеча (в предельном случае он может быть прямой). Левая нога в последнем шаге выставлена вперёд в направлении броска.

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.

Гимнастика

Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика,

аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.

Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши

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.

ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на на нижнюю жердь.

Комбинации из ранее освоенных элементов. 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.

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.

ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.

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. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.

Учебная игра.

ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача

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.
ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения
Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.
ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
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.
ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
Бег с хода 3 -4 x 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. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.
Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.
Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.
ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.
Подведение итогов.

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 102 часа 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 | 3 |
| 3 | Спортивные игры | 38 |
| 4 | Гимнастика | 7 |
| 5 | Волейбол | 10 |
| 6 | Легкая атлетика | 5 |
| 7 | Кроссовая подготовка | 9 |
| | Внутрипредметный модуль «Шахматы» | 30 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 34 |
| Итого | | 102 |

| № п/п | Раздел, тема | Кол-во часов | Электронные образовательные ресурсы |
|---------------------------------|---|--------------|---|
| Раздел «Легкая атлетика» | | | |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности | 1 | https://goo.su/80fk |
| 2. | 1 ВПОМ. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Теория и практика | 1 | https://goo.su/80Fk |
| 3 | Стартовый разгон. Теория и практика | 1 | https://goo.su/80fJ |
| 4 | 2 ВПОМ. Низкий старт. Теория и практика | 1 | https://goo.su/80fK |
| 5 | Низкий старт. Теория и практика | 1 | https://goo.su/80FM |
| 6 | 3 ВПОМ. Финальное усилие. Эстафетный бег. Теория и практика | 1 | https://goo.su/80F1 |
| 7 | 4 ВПОМ. Эстафетный бег. | 1 | |
| 8 | 5 ВПОМ. Развитие скоростных способностей. | 1 | |
| 9 | 6 ВПОМ. Развитие скоростной выносливости | 1 | |
| 10 | 7 ВПОМ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| 11 | 8 ВПОМ. Метание мяча на дальность. | 1 | |
| Раздел «Спортивные игры» | | | |
| 12 | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | прыжком.. Игра «Передал- садись» | | |
| 13 | Терминология гандбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди | 1 | |
| 14 | История возникновения. гандбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч» | 1 | |
| 15 | 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 | |
| 16 | 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 | |
| 17 | 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 | |
| 18 | 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 | |
| 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 | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча | 1 | |
| 21 | Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол | 1 | |
| 22 | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 23 | 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 | |
| 24 | Позиционное нападение, (5:0) без изменения позиции игроков | 1 | |
| 25 | Ведение мяча с изменением направления | 1 | |
| 26 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 1 | |
| 27 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Теория и практика | 1 | |
| 28 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой с места. Нападение быстрым прорывом | 1 | |
| 29 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | 1 | |
| 30 | Позиционное нападение ч/з скрестный выход | 1 | |
| 31 | Игра в мини-баскетбол | 1 | |
| 32 | Развитие быстроты движений и прыгучести | 1 | |
| 33 | Бросок от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | 1 | |
| 34 | Бросок одной рукой в движении Взаимодействие двух игроков через заслон | 1 | |
| 35 | Ловля и передача на месте в тройках. Бросок после ловли мяча | 1 | |
| 36 | Ловля и передача на месте в тройках. Бросок после ловли мяча | 1 | |
| 37 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 1 | |
| 38 | Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола | 1 | |
| 39 | Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола | 1 | |
| 40 | Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола | 1 | |
| 41 | Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола | 1 | |
| 42 | Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола | 1 | |
| 43 | Техника нападения. Опорный бросок | 1 | |
| 44 | Техника нападения. Опорный бросок | 1 | |
| 45 | Тактика защиты | 1 | |

| | | | |
|---------------------------------|--|---|---|
| 46 | Тактика защиты | 1 | |
| 47 | Правила игры в гандбол. Правила судейства игры в гандбол. Игра в гандбол 3х3 | 1 | |
| 48 | Правила игры в гандбол. Правила судейства игры в гандбол. Игра в гандбол 3х3 | 1 | |
| 49 | Правила игры в гандбол. Правила судейства игры в гандбол. Игра в гандбол 3х3 | 1 | |
| Раздел «Гимнастика» | | | |
| 50 | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | 1 | |
| 51 | 9 ВПОМ. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | 1 | |
| 52 | Акробатические упражнения | 1 | |
| 53 | 10 ВПОМ. Акробатические упражнения | 1 | |
| 54 | Акробатические упражнения | 1 | |
| 55 | 11 ВПОМ. Развитие гибкости | 1 | |
| 56 | Развитие гибкости | 1 | |
| 57 | 12 ВПОМ. Упражнения в висе | 1 | |
| 58 | 13 ВПОМ. Подтягивания в висе. | 1 | |
| 59 | 14 ВПОМ. Развитие силовых способностей | 1 | |
| 60 | 15 ВПОМ. Развитие координационных способностей | 1 | |
| 61 | Развитие координационных способностей | 1 | |
| 62 | 16 ВПОМ. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | |
| 63 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | |
| 64 | Развитие силовых способностей | 1 | |
| Раздел «Волейбол» | | | |
| 65 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | |
| 66 | Прием и передача мяча. | 1 | https://goo.su/80FO |
| 67 | Прием и передача мяча. | 1 | https://goo.su/80FO |
| 68 | Прием и передача мяча. | 1 | https://goo.su/80FO |
| 69 | Прием мяча после подачи | 1 | |
| 70 | Подача мяча. | 1 | |
| 71 | Нападающий удар. | 1 | |
| 72 | Тактика игры. | 1 | |
| 73 | Тактика игры. | 1 | |
| 74 | Тактика игры. | 1 | |
| Раздел «Легкая атлетика» | | | |
| 75 | 17 ВПОМ. Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | |
| 76 | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | |
| 77 | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | |
| 78 | 18 ВПОМ. Развитие выносливости. | 1 | |
| 79 | 19 ВПОМ. Переменный бег | 1 | |

| | | | |
|--------------------------------------|--|---|--|
| 80 | Переменный бег | 1 | |
| 81 | 20 ВПОМ. Кроссовая подготовка | 1 | |
| 82 | Развитие силовой выносливости | 1 | |
| 83 | 21 ВПОМ. Развитие силовой выносливости | 1 | |
| 84 | Гладкий бег | 1 | |
| 85 | 22 ВПОМ. Развитие скоростных способностей. | 1 | |
| Раздел «Кроссовая подготовка» | | | |
| 86 | 23 ВПОМ. Развитие выносливости. | 1 | |
| 87 | Развитие выносливости. | 1 | |
| 88 | Развитие выносливости. | 1 | |
| 89 | 24 ВПОМ. Развитие скоростных способностей. | 1 | |
| 90 | 25 ВПОМ. Стартовый разгон | 1 | |
| 91 | Низкий старт. | 1 | |
| 92 | 26 ВПОМ. Низкий старт. | 1 | |
| 93 | Финальное усилие. | 1 | |
| 94 | 27 ВПОМ. Эстафетный бег | 1 | |
| 95 | Развитие выносливости. | 1 | |
| 96 | Развитие выносливости. | 1 | |
| 97 | 28 ВПОМ. Развитие выносливости. | 1 | |
| 98 | Развитие скоростной выносливости | 1 | |
| 99 | 29 ВПОМ. Развитие скоростной выносливости | 1 | |
| 100 | Развитие скоростной выносливости | 1 | |
| 101 | 30 ВПОМ. Развитие выносливости. | 1 | |
| 102 | Повторение пройденного | 1 | |