

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F3A894D36D433DEF4433DA30763E3060  
Владелец: Сазонова Надежда Семеновна  
Действителен: с 18.04.2023 до 11.07.2024

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Калининградской области  
Муниципальное образование "Черняховский муниципальный округ  
Калининградской области"  
МАОУ "Калиновская СОШ"

РАССМОТРЕНО

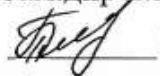
На педагогическом

Совете школы

Протокол от « 05 июня  
2023года

СОГЛАСОВАНО


Зам.директора по УВР

 Борисенко Т.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ

"Калиновская СОШ"

  
Сазонова Н.С.

Приказ №85 от « 05 июня  
2023года

Рабочая программа

на 2022 – 2023 учебный год

по предмету \_\_\_\_\_ Физическая культура \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_

количество часов по плану \_\_\_\_\_ 70 \_\_\_\_\_

## **Оглавление**

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.....	3
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.....	5
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.....	10

## 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 500 м. Бег 30 м (у). Челночный бег 3\*10 м.

Прыжки с места. Бег до 1000 м.

Метание малого мяча на дальность. Бег до 60 м с низкого старта. Прыжки с места (У).

Метание малого мяча. Бег 70 м с низкого старта. Челночный бег 3\*10 м.

Бег 60 м (У). Метание малого мяча. Кросс 1500 м.

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 вперёд) 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».

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 межшкольныхсоревнованиях 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 межшкольныхсоревнованиях 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 соскакалкой.

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. Развитие прыгучести.

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 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. 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 70 часов в год при 2 часах в неделю.

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания по физической культуре	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	9
3	Спортивные игры	7
4	Гимнастика	8
5	Волейбол	10
6	Легкая атлетика	23
7	Кроссовая подготовка	13
<b>Количество уроков в неделю</b>		2
<b>Количество учебных недель</b>		35
<b>Итого</b>		70

№п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>		<b>13 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	6 ВПОМ Прыжки. Теория и практика	1	<a href="https://goo.su/80f9">https://goo.su/80f9</a>
11	7 ВПОМ Метание. Теория и практика	1	<a href="https://goo.su/80fA">https://goo.su/80fA</a>
12	Прыжки.	1	
13	8 ВПОМ Прыжки	1	
<b>Раздел «Спортивные игры»</b>		<b>23 ч</b>	
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	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	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1	
20	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1	
21	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков	1	
22	Ведение мяча с изменением направления	1	
23	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	
24	Сочетание приёмов:(ведение-остановка- бросок). Позиционное нападение ч/з скрётный выход	1	
25	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой с места. Нападение быстрым прорывом	1	
26	Развитие быстроты движений и прыгучести	1	
27	Бросок двумя руками с низу в движении	1	
28	Позиционное на падение, (5:0) с изменением позиции игроков	1	
29	Бросок одной рукой в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	1	
30	Ловля и передача на месте в тройках. Бросок после ловли мяча	1	
31	Ловля и передача на месте в тройках. Бросок после ловли мяча	1	
32	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	
33	Техника нападения. Опорный бросок	1	
34	Техника нападения. Опорный бросок	1	
35	Тактика защиты	1	
36	Тактика защиты	1	
<b>Раздел «Гимнастика»</b>		<b>10 ч</b>	
37	Строевые упражнения	1	
38	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	
39	прикладные упражнения	1	

40	Акробатика	1	
41	Акробатика	1	
42	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	
43	Акробатика	1	
44	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	
45	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	
46	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	
<b>Раздел «Волейбол»</b>		<b>8ч</b>	
47	Стойки и передвижения	1	
48	Верхняя передача мяча	1	
49	Верхняя передача мяча	1	
50	Нижняя передача мяча	1	
51	Нижняя передача мяча	1	
52	Подача мяча снизу	1	<a href="https://goo.su/80f3">https://goo.su/80f3</a>
53	Подача мяча снизу	1	
54	Нападающий удар	1	
<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>		<b>7 ч</b>	
55	Упражнения для развития прыгучести (разновидности прыжков).	1	
56	Прыжок в длину с места.	1	
57	Прыжок в длину с разбега.	1	
58	Упражнения для развития мышц плечевого пояса	1	
59	Подводящие упражнения для метания малого мяча	1	
60	Метание малого мяча с места.	1	
61	Метание малого мяча с разбега.	1	
<b>Раздел «Кроссовая подготовка»</b>		<b>9 ч</b>	
62	Развитие выносливости.	1	
63	Развитие скоростных способностей.	1	
64	Стартовый разгон	1	
65	Низкий старт.	1	
66	Финальное усилие.	1	
67	Эстафетный бег	1	
68	Развитие выносливости.	1	
69	Развитие выносливости.	1	
70	Развитие скоростной выносливости	1	
		<b>Итого:70</b>	