

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

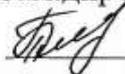
На педагогическом

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 2023 – 2024 учебный год

по предмету _____ Физическая культура _____

Класс _____ 9 _____

количество часов по плану _____ 68 _____

П. Калиновка, 2023

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 правилам 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 физической 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

Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых 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 многогскоки.
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 68 часа 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	7
3	Спортивные игры	26
4	Гимнастика	10
5	Волейбол	8
6	Легкая атлетика	8
7	Кроссовая подготовка	9
Количество учебных недель		34
Итого		68

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Раздел «Легкая атлетика»		7ч	
1.	Инструктаж по технике безопасности	1	https://goo.su/80fk
3	Стартовый разгон. Теория и практика	1	https://goo.su/80fJ
4	Низкий старт. Теория и практика	1	https://goo.su/80fK
6	Финальное усилие. Эстафетный бег. Теория и практика	1	https://goo.su/80fI
7	Эстафетный бег.	1	
10	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
11	Метание мяча на дальность.	1	
Раздел «Спортивные игры»		26ч	
12	ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись»	1	
14	История возникновения. гандбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м 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	
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	
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	
36	Ловля и передача на месте в тройках. Бросок после ловли мяча	1	
37	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	

43	Техника нападения. Опорный бросок	1	
44	Техника нападения. Опорный бросок	1	
45	Тактика защиты	1	
46	Тактика защиты	1	
Раздел «Гимнастика»		10ч	
50	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1	
54	Акробатические упражнения	1	
56	Развитие гибкости	1	
57	Упражнения в вися	1	
58	Подтягивания в вися.	1	
59	Развитие силовых способностей	1	
61	Развитие координационных способностей	1	
62	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
63	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
64	Развитие силовых способностей	1	
Раздел «Волейбол»		8ч	
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
69	Прием мяча после подачи	1	
70	Подача мяча.	1	
71	Нападающий удар.	1	
72	Тактика игры.	1	
74	Тактика игры.	1	
Раздел «Легкая атлетика»		8ч	
75	Преодоление горизонтальных препятствий	1	
77	Преодоление горизонтальных препятствий	1	
78	Развитие выносливости.	1	
79	Переменный бег	1	
81	Кроссовая подготовка	1	
82	Развитие силовой выносливости	1	
84	Гладкий бег	1	
85	Развитие скоростных способностей.	1	
Раздел «Кроссовая подготовка»		9 ч	
86	Развитие выносливости.	1	
89	Развитие скоростных способностей.	1	
90	Стартовый разгон	1	
91	Низкий старт.	1	
93	Финальное усилие.	1	
94	Эстафетный бег	1	
95	Развитие выносливости.	1	
96	Развитие выносливости.	1	

98	Развитие скоростной выносливости	1	
----	----------------------------------	---	--