

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 23»

Рассмотрено на заседании НМЛ
Ведущий специалист

(подпись)
Л.А. Качаева

Протокол заседания НМЛ №1
30.08.2020 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Лицей №23»

(подпись)
Л.В. Козырева
Приказ № 182
01.08.2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
10-11 класс (база)

Составители:
Ашихмин М.К.,
Матросова Е.С.

Кемерово, 2020

Содержание

№	Раздел	Страница
1	Планируемые результаты изучения учебного предмета	3
2	Содержание учебного предмета	6
3	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	22

Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

1) воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать

первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) воспитание ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия,

предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

10 -11 класс (68 часов) (2 часа в неделю)

I. Основы знаний (В процессе урока)

- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
- Нормативы обязательных испытаний (тестов) в соответствии со ступенями, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Оздоровительные формы занятий

II Физическое совершенствование 10–11 класс(68 часов)

- Общая (базовая) физическая подготовка
- 1. Гимнастика с основами акробатики (14 часов) (включает в себя испытания (тесты) на развитие гибкости, на развитие координационных способностей, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).
 - Строевые упражнения – на каждом уроке:
 - Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево
 - Комплекс УГГ – на каждом уроке :с предметами и без предметов
 - Висы. Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой..
 - Упражнение в равновесии . Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.
 - Опорный прыжки - вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.
 - 2. Легкая атлетика (14 час), включает испытания (тесты) на развитие быстроты, скоростных возможностей, развития выносливости, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).
 - Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»
 - Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.
 - 3. Спортивные и подвижные игры 30 час
 - Баскетбол (12 час)
 - Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.
 - Волейбол (12 час)
 - Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры
 - Футбол (6 час)

- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).
- Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
- Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.
- Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
- Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.
- Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
- Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

4. *Лыжная подготовка* (14ч), включает испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей, развитие силы и силовой выносливости, согласно Всероссийскому комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.
- Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10-11 классов

№ п/п	Вид программного материала	10 класс	11 класс
1	Базовая часть	60	58
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
1.3	Спортивные игры	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	14	14

1.5	Лыжная подготовка	14	14
2.	Вариативная часть (волейбол, баскетбол, футбол)	10	10
	ИТОГО	68	68

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс (68 часов)

Разделы программы, темы уроков	Количество часов
Легкая атлетика (14 часов)	
Инструктаж по технике безопасности. Экспресс-тесты	2
Совершенствование техники спринтерского бега. Стартовый разгон. Челночный бег 5x10 м	2
Бег 100 м на результат. Эстафетный бег	2
Бег 300, 500 м. на результат. Развитие выносливости.	2
Бег 1000 м на результат	1
Метание гранаты 500-700 г с места, с разбега. Развитие выносливости. Бег до 25мин.	1
Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе до 20 мин.	1
Метание гранаты 500-700 г на результат. Длительный бег до 25 мин.	1
Бег в равномерном и переменном темпе до 20-25 мин.	1
Бег 2000, 3000 м на результат.	1
Спортивные игры «Баскетбол» (12часов)	
Инструктаж по технике безопасности. Повторение техники перемещения и владения мячом. Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: баскетболу	1
Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра	1
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ведение мяча без сопротивления	1
Броски мяча с различных дистанций. Действие против игрока без мяча и с мячом. Учебно-тренировочная игра	1
Штрафной бросок. Действия против игрока (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебно-тренировочная игра	1
Броски мяча в прыжке со средней дистанции. Двусторонняя учебная игра с заданиями	1
Штрафной бросок. Действия против игрока (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
Совершенствование техники владения мячом, координационных способностей. Учебно-тренировочная игра	1
Ловля мяча после отскока от щита. Броски мяча в кольцо с различных точек. Учебная игра с заданиями	1

Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Быстрый отрыв. Учебная игра	1
Совершенствование техники игры в баскетбол в целом. Учебная игра	1
Лыжная подготовка (14 часов)	
Инструктаж по технике безопасности. Прохождение дистанции до 2 км	1
Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований	1
Прохождение дистанции до 5-7 км	1
Переход с одновременных ходов на попеременные	1
Прохождение дистанции до 5-7 км	1
Переход с ход на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1
Спуски со склонов с поворотами и торможением	1
Прохождение дистанции до 5-7 км с переменной интенсивностью	1
Тактика лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	1
Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой	1
Попеременные ходы. Спуски со склона с поворотами и торможением	1
Спуски со склонов с поворотами и торможением	1
Отработка элементов техники лыжных ходов в медленном темпе	1
Спуски, подъемы, торможения	1
Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)	
Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: самомассаж	1
Совершенствование висов. Комбинация из отдельных элементов со скакалкой, обручем	1
Совершенствование акробатических упражнений, стойка на руках, длинный кувырок вперед, переворот боком	1
Совершенствование акробатических упражнений, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках	1
Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Силовая подготовка в тренажерном зале	1
Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью	1
Комбинации из освоенных акробатических элементов на оценку.	1
Комбинации из освоенных акробатических элементов.	1
Опорный прыжок через коня в длину (высота 120-125 см). Кувырок назад через стойку на руках с помощью	1
Подтягивание в висячем положении на результат.	1
Наклон вперед из положения стоя на оценку	1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (Ю). Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (Д)	1
Волейбол (12 часов)	
Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижений, остановок, стоек. Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта:	1

волейболу.	
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.	1
Верхняя и нижняя прямая подача. Техника приема и передача мяча. Учебная игра с заданиями	1
Прием мяча снизу двумя руками. Первая передача в зону № 3. учебно-тренировочная игра с заданиями	1
Верхняя прямая подача. Вторая передача в зону № 2 и 4. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1
Техника передвижений, поворотов и стоек	1
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра с заданиями	1
Техника приема и передачи мяча. Индивидуальные и командные тактические действия в нападении	1
Варианты подачи мяча и нападающего удара через сетку. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1
Прием мяча снизу. Вторая передача в зону № 2 и 4. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1
Подача мяча в определенную зону на оценку. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1
Блокирование двумя руками. Страховка. Учебная игра с заданиями	1
Футбол (6 часов)	
Инструктаж по технике безопасности.	1
Техника передвижений, удары по мячу ногой	1
Удары на точность, силу и дальность Остановка мяча различными способами	1
Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мячей	1
Броски мяча руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность (1 час).	1
Инструкторская и судейская практика: организация и проведение соревнований	1

11 класс (68 часов)

Разделы программы, темы уроков	Количество часов
Легкая атлетика (14 часов)	
Инструктаж по технике безопасности. Экспресс-тесты	2
Совершенствование техники спринтерского бега. Стартовый разгон. Челночный бег 5x10 м	2
Бег 100 м на результат. Эстафетный бег	2
Бег 300, 500 м. на результат. Развитие выносливости.	2
Бег 1000 м на результат	1
Метание гранаты 500-700 г с места, с разбега. Развитие выносливости. Бег до 25мин.	1
Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе до 20 мин.	1
Метание гранаты 500-700 г на результат. Длительный бег до 25 мин.	1
Бег в равномерном и переменном темпе до 20-25 мин.	1

Бег 2000, 3000 м на результат.	1
Спортивные игры «Баскетбол» (12 часов)	
Инструктаж по технике безопасности. Повторение техники перемещения и владения мячом. Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: баскетболу	1
Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра	1
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ведение мяча без сопротивления	1
Броски мяча с различных дистанций. Действие против игрока без мяча и с мячом. Учебно-тренировочная игра	1
Штрафной бросок. Действия против игрока (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебно-тренировочная игра	1
Броски мяча в прыжке со средней дистанции. Двусторонняя учебная игра с заданиями	1
Штрафной бросок. Действия против игрока (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
Совершенствование техники владения мячом, координационных способностей. Учебно-тренировочная игра	1
Ловля мяча после отскока от щита. Броски мяча в кольцо с различных точек. Учебная игра с заданиями	1
Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Быстрый отрыв. Учебная игра	1
Совершенствование техники игры в баскетбол в целом. Учебная игра	1
Лыжная подготовка (14 часов)	
Инструктаж по технике безопасности. Прохождение дистанции до 2 км	1
Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований	1
Прохождение дистанции до 5-7 км	1
Переход с одновременных ходов на попеременные	1
Прохождение дистанции до 5-7 км	1
Переход с ход на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1
Спуски со склонов с поворотами и торможением	1
Прохождение дистанции до 5-7 км с переменной интенсивностью	1
Тактика лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	1
Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой	1
Попеременные ходы. Спуски со склона с поворотами и торможением	1
Спуски со склонов с поворотами и торможением	1
Отработка элементов техники лыжных ходов в медленном темпе	1
Спуски, подъемы, торможения	1
Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)	
Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: самомассаж	1

Совершенствование висов. Комбинация из отдельных элементов со скакалкой, обручем	1
Совершенствование акробатических упражнений, стойка на руках, длинный кувырок вперед, переворот боком	1
Совершенствование акробатических упражнений, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках	1
Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Силовая подготовка в тренажерном зале	1
Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью	1
Комбинации из освоенных акробатических элементов на оценку. Опорный прыжок через коня в длину	1
Комбинации из освоенных акробатических элементов. Прыжок ноги врозь через коня в длину (подготовка упражнений)	1
Опорный прыжок через коня в длину (высота 120-125 см). Кувырок назад через стойку на руках с помощью	1
Подтягивание в виси на результат. Опорный прыжок через коня в длину на оценку	1
Наклон вперед из положения стоя на оценку	1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (Ю). Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (Д)	1
Волейбол (12 часов)	
Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижений, остановок, стоек. Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: волейболу.	1
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.	1
Верхняя и нижняя прямая подача. Техника приема и передача мяча. Учебная игра с заданиями	1
Прием мяча снизу двумя руками. Первая передача в зону № 3. учебно-тренировочная игра с заданиями	1
Верхняя прямая подача. Вторая передача в зону № 2 и 4. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1
Техника передвижений, поворотов и стоек	1
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра с заданиями	1
Техника приема и передачи мяча. Индивидуальные и командные тактические действия в нападении	1
Варианты подачи мяча и нападающего удара через сетку. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1
Прием мяча снизу. Вторая передача в зону № 2 и 4. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1
Подача мяча в определенную зону на оценку. Учебно-тренировочная игра с заданиями	1
Блокирование двумя руками. Страховка. Учебная игра с заданиями	1
Футбол (6 часов)	
Инструктаж по технике безопасности.	1
Удары на точность, силу и дальность Остановка мяча различными способами	1
Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мячей	1
Инструкторская и судейская практика: организация и проведение соревнований	1