


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 67»  
г. Брянска**

**Выписка  
из основной образовательной программы среднего общего образования**

Рассмотрено  
методическое объединение  
учителей русского языка и литературы  
протокол от 28.08.2023 № 1

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР  
 Панченко И.В.  
29.08.2023 г.

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для среднего общего образования  
Срок освоения 2 года (с 10 по 11 классы)**

Составители:  
Алдушина Т.В., учитель физической культуры  
Беляков А.В., учитель физической культуры  
Магурина А.П., учитель физической культуры  
Седакова Н.А., учитель физической культуры  
Солодовникова Е.Е., учитель физической культуры

Выписка верна  
Директор  О.С. Воейкова



2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 классов (уровень среднего общего образования) МБОУ «СОШ №67» города Брянска разработана на основании:

1) Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

2) Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.);

3) Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию с изменениями (протокол от 28 июня 2016 года №2/16-з).

4) С учетом Программы по физической культуре для 10-11 классов: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: уч. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- 3-е изд. М.; Просвещение, 2019. – 80с.

Рабочая программа ориентирована на УМК:

11 класс – Физическая культура: 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях.-М.: Просвещение, 2021г. – 271с.

Рабочая программа соответствует календарному учебному графику МБОУ «СОШ №67» города Брянска, рассчитана на 33 учебных недели в 11-х классах и соответствует особенностям учебного плана образовательной организации, где на изучение физической культуре отведено следующее количество часов:

<b>Показатель/классы</b>	<b>11 класс</b>
Количество часов по программе	99
Количество часов по учебному плану школы	99

Тематические планирования включают часы на проведение промежуточной аттестации учащихся.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в соответствии с Положением о формах, порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностными результатами** освоения программы по физической культуре на уровне среднего общего образования являются: результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя: – ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты** в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты** в сфере отношений обучающихся к закону,

государству и к гражданскому обществу:

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты** в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, 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;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных

чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– 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;

– экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей. Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты** в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально- психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметными** результатами освоения программы на уровне среднего

общего образования, представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

## **РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД**

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД**

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
  - использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

## **КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД**

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметными результатами** освоения программы на уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО «Ученик на базовом уровне научится/получит возможность научиться»

### **Ученик на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского

физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Выпускник получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14, 0с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз  215 см	14 раз  170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с



## Содержание учебного предмета

### «Физическая культура»

#### I. Базовая часть:

##### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (2 ч в триместре), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

##### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

*Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

## **2. Легкая атлетика**

Основная направленность - на совершенствование техники бега, на совершенствование техники прыжка в длину и высоту, на совершенствование техники метания, на развитие двигательных качеств.

## **3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)**

Основная направленность - на совершенствование техники передвижений, техники игры, тактики игры, на развитие двигательных качеств, на овладение игрой.

#### **4. Гимнастика с элементами акробатики;**

Основная направленность - на совершенствование строевых упражнений, общеразвивающих упражнений, на совершенствование висов и упоров, на совершенствование опорных прыжков, на совершенствование акробатических упражнений, на совершенствование лазаний, на совершенствование навыков в равновесии, на развитие двигательных качеств.

#### **5. Лыжная подготовка.**

Основная направленность - на освоение техники лыжных ходов, на освоение техники подъёмов и спусков, на развитие двигательных качеств.

Вариативная часть включает в себя программный материал, связанный с региональными особенностями, а вторую часть определяет сам учитель.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм.

### **II. Вариативная часть:**

#### **Спортивные игры.**

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждом триместре, специально отведённого для этой цели. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

<b>Раздел программы/класс</b>	<b>11класс</b>
Знания о физической культуре	6
Легкая атлетика	22
Гимнастика	21
Лыжная подготовка	16
Баскетбол	13
Волейбол	21
<b>Всего часов</b>	<b>99</b>

**Тематическое планирование по физической культуре для 11-го класса** составлено с учетом рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. к ведению здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
2. самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
3. к опыту дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
4. к самопознанию и самоанализу, к социально приемлемому самовыражению и самореализации.

### 11 класс

№	Название раздела	Тема урока	Общее количество часов
1	<b>Знания о физической культуре 6 часов</b>	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, понятие физической культуры личности	1
2		Адаптивная физическая культура. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1
3		Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	1
4		Повторный инструктаж по ТБ. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы занятий	1
5		Современное олимпийское и	1

		физкультурно-массовое движения. Олимпийские игры	
6		Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы регулирования массы тела	1
1	<b>Легкая атлетика 21 час</b>	Первичный инструктаж по ТБ № 3.4; 3.5. Инструктаж по ТБ № 3.6 на л/а. Специальные беговые упражнения	1
2		Ускорения из различных исходных положений. Беговые эстафеты	1
3		Равномерный бег. Специальные прыжковые упражнения	1
4		Подводящие упражнения к прыжкам в длину с места	1
5		Прыжок в длину с места, согнув ноги	1
6		Стартовый разгон. Бег в попеременном темпе	1
7		Высокий и низкий старт до 40м. Бег 30м	1
8		Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. Бег 60м	1
9		Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. Бег 100м	1
10		Круговая тренировка на скорость	1
11		Метание мяча в цель. Элементы челночного бега	1
12		Метание теннисного мяча на дальность (разбег)	1
13		Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	1
14		Подбор разбега в прыжках в высоту	1
15		Прыжок в высоту с 9-11 шагов. ОФП на скорость	1
16		Эстафетный бег по кругу 4х60м	1
17		Развитие быстроты. Тест – бег 60м. ОФП на прыгучесть	1
18		Развитие быстроты. Тест ГТО - бег 100м	1

19		Равномерный бег. Круговая тренировка. Тест ГТО – прыжок в длину с места	1
20		Метание гранаты с места. Бег 2км	1
21		Тест ГТО - метание гранаты с разбега	1
22		6 минутный бег. ОФП на ловкость	1
1	<b>Баскетбол 13 часов</b>	Инструктаж № 3.9 по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и перемещения баскетболиста	1
2		Ведение мяча на месте и в движении	1
3		Варианты ведения без сопротивления	1
4		Варианты ведения мяча с сопротивлением	1
5		Варианты ведения мяча в баскетболе	1
6		Ведение мяча с передачей в парах на месте и в движении	1
7		Ведение и передачи мяча в тройках	1
8		Комбинация из освоенных элементов баскетбола	1
8		Варианты бросков без сопротивления	1
10		Броски мяча в баскетболе. Полоса препятствий с элементами баскетбола	1
11		Групповые, командные действия игроков в нападении и защите	1
12		Варианты бросков с сопротивлением. Игровые ситуации 1x1, 2x2	1
13		Тактика нападения в баскетболе: вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча	1
1	<b>Гимнастика 21 час (девушки)</b>	Инструктаж по ТБ № 3.7 на уроках гимнастики. Виды гимнастики. Комплекс упражнений в положении сидя	1
2		Виды перестроений. Акробатические упражнения	1
3		Художественная гимнастика с мячом. Комплекс упражнений на пресс	1

4		Акробатическая комбинация. Круговая тренировка на ловкость	1
5		Полоса препятствий с элементами акробатики	1
6		Упражнения на наклонной скамейке. Приемы самоконтроля	1
7		Виды равновесия. ОФП на пресс	1
8		Художественная гимнастика с обручем. Круговая тренировка на гибкость	1
9		Ритмическая степ-аэробика. Упражнения на мышцы спины и пресса	1
10		Упражнения на бревне. ОФП со скакалкой	1
11		Гимнастическая комбинация на бревне. Художественная комбинация со скакалкой	1
12		Ритмическая гимнастика. Круговая тренировка на координацию	1
13		Опорный прыжок в упор присев. Силовые упражнения с гантелями	1
14		Ритмическая гимнастика. Опорный прыжок углом	1
15		Опорный прыжок, согнув ноги. Круговая тренировка на координацию	1
16		Ритмическая гимнастика. Лазание по наклонной скамейке	1
17		Круговая тренировка на силу. Лазание по канату в 3 приема	1
18		Круговая тренировка на гибкость	1
19		Опорный прыжок боком с косого разбега	1
20		Ритмическая гимнастика. Полоса препятствий	1
21		ОРУ у гимнастической стенки. Упражнения в висе на стенке	1
1	<b>Гимнастика 21 час (юноши)</b>	Инструктаж по ТБ № 3.7 на уроках гимнастики. Виды гимнастики Комплекс упражнений в положении	1

		сидя	
2		Виды перестроений. Акробатические упражнения	1
3		Акробатика: виды кувырков. Комплекс упражнений на пресс	1
4		Акробатика: стойка на голове и руках. Круговая тренировка на ловкость	1
5		Полоса препятствий с элементами акробатики. Тест – акробатические упражнения	1
6		Упражнения на наклонной скамейке. Приемы самоконтроля	1
7		Виды равновесия. ОФП на пресс	1
8		Акробатическая комбинация. Круговая тренировка на ловкость. Круговая тренировка на гибкость	1
9		Упражнения на мышцы спины и пресса	1
10		Упражнения на гимнастической стенке. ОФП со скакалкой	1
11		Круговая тренировка на силу	1
12		Полоса препятствий с элементами акробатики. Тест – подтягивание	1
13		Опорный прыжок, согнув ноги. Силовые упражнения с гантелями	1
14		Опорный прыжок, согнув ноги. Круговая тренировка на координацию	1
15		Опорный прыжок ноги врозь	1
16		Лазание, перелазание на наклонной скамейке	1
17		Круговая тренировка на силу. Лазание по канату в 3 приёма. Тест – метание набивного мяча из положения сидя	1
18		Круговая тренировка на гибкость	1
19		Опорные прыжки. Упражнения с набивным мячом	1
20		Висы и упоры на перекладине Полоса препятствий	1



21		ОРУ у гимнастической стенки. Упражнения в висе на стенке	1
1	<b>Волейбол 21 час</b>	Инструктаж по ТБ №3.9/2 на волейболе. Стойки, перемещения, остановки, повороты волейболистов	1
2		Верхняя передача мяча в движении. Круговая тренировка на ловкость	1
3		Верхняя передача через сетку, нижний приём	1
4		Варианты техники приема и передачи мяча	1
5		Нижняя прямая подача. Передачи мяча в парах ч/сетку	1
6		Нижняя боковая подача. Учебная игра	1
7		Варианты подачи мяча	1
8		Нападающий удар. Учебная игра	1
9		Одиночное блокирование	1
10		Варианты блокирования нападающих ударов. Круговая тренировка на ловкость	1
11		Индивидуальные тактические действия игроков в нападении и защите	1
12		Комбинация из освоенных элементов техники волейбола	1
13		Элементы волейбола. Игровая ситуация 1x1	1
14		Групповые тактические действия игроков в нападении и защите. Круговая тренировка на силу	1
15		Тактика нападения в волейболе. Игровая ситуация 2x2	1
16		Командные тактические действия игроков в нападении и защите. Круговая тренировка на координацию	1
17		Элементы волейбола. Игровая ситуация 3x3	1
18		Тактика защиты в волейболе. Игра по правилам	1
19		Комбинации из освоенных элементов	1

		волейбола	
20		Индивидуальная и командная тактики игры	1
21		Полоса препятствий с элементами волейбола	1
		<b>Всего за год</b>	<b>99 часов</b>