**Рассмотрена Утверждена**

**на заседании педагогического совета приказом директора: Трофимова М.В.**

**Протокол от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Пятницкая средняя общеобразовательная школа»**

**рабочая программа**

**по физической культуре**

**Среднего общего образования по ФГОС**

**Классы: 10-11**

**Кол-во часов в неделю: 3 часа**

**Кол-во часов в году в каждом классе: 102 час**

**УМК:** -Лях В.И. Зданевич А.А.

**Издательство: Москва «Просвещение»**

**Год издания: 2012г. 2020-2021 учебный год**

**Составитель: Солдатихина О.Ю.**

**Пояснительная записка**

Исходными документами для составления рабочей программы явились:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413)

- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы: - М.: Просвещение. 2012г. (Стандарты второго поколения)

-Рабочие программы к УМК Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд.2-е. - Волгоград: Учитель, 2013.-171с.

- Федеральный перечень учебников, рекомендованных МОН РФ к использованию в образовательном процессе в ОУ в 2015-2016 уч. г.

-Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2012г., рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации.

- Положение о порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих учебных программ педагогов, реализующих новые ФГОС среднего общего образования, МБОУ»Пятницкая СОШ».

**Программа рассчитана на 105часов в год, 3часа в неделю.**

**Концепция**

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в старшей школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения это деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качество, но активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельности.

**Актуальность** программы по созданию системы физкультурно-оздоровительной деятельности в школе заключается, прежде всего, в том, что она ориентирована на решение таких значимых проблем, устранение которых в сумме может дать максимально возможный положительный эффект оздоровления учащихся.

Важнейшие задачи образования в старшей школе (формирование предметных и универсальных способов действий, воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогрессв основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является

* формирование 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, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
* воспитание бережного отношения к собственному здоровью, развитие интереса к профессиональной деятельности специалиста физической культуры;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
* развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
* воспитание бережного отношения к собственному здоровью, развитие интереса к профессиональной деятельности специалиста физической культуры;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях усиление оздоровительного, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в старшей школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Обоснование выбора УМК.**

Учебник “Физическая культура” автора В.И.Лях, выпускаемый издательством “Просвещение” соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования обязательного по предмету физическая культура и входит в Федеральный перечень Министерства образования и науки РФ. Данный УМК рассмотрен и рекомендован к использованию методическим объединением учителей физической культуры и ОБЖ протокол №6 от 17.04.2015г.

**III. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.**

Предметом обучения физической культуре в старшей школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В соответствии с требованиями ФГОС СОО при реализации программы обеспечивается сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают

Программа «Физическая культура» нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

**Формы и методы преподавания:**

* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
* методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используемые педагогические **технологии**:здоровьесберегающяя, коррекционная, игровая.

**Специфика** данной программы заключается в предмете обучения физической культуре в старшей школе, которым является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Формы контроля знаний:**контроль знаний предусмотрен как по окончанию изучения раздела (лёгкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, лыжная подготовка), так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (президентские тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Соревнования. Сдача нормативов

**Межпредметные связи:**

Основы безопасности и жизнедеятельности

**IV.Место учебного предмета, курса в учебном плане**

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом МБОУ «Пятницкая СОШ» п.Труженик Максатихинского района.

Данная программа рассчитана на 2 года 10 – 11 класс.

Общее число учебных часов в 10 классе - 105 (3 часа в неделю), в 11 классе - 102 (3 часа в неделю),всего207 часов.

**V. Ценностные ориентиры.**

Ценностные ориентиры содержания учебного курса направлены на принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

*Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 10-11м классах.*

***Метапредметные результаты****характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.*

*Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.*

***В области познавательной культуры:***

*- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;*

*- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;*

*- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.*

***В области нравственной культуры:***

*- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;*

*- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;*

*- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.*

***В области трудовой культуры:***

*- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;*

*- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;*

*- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.*

***В области эстетической культуры:***

*- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;*

*- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;*

*- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.*

***В области коммуникативной культуры:***

*- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;*

*- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.*

***В области физической культуры:***

*- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;*

*- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;*

*- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.*

***Предметные результаты****характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.*

*Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.*

***В области познавательной культуры:***

*- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;*

*- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,· о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.*

***В области нравственной культуры:***

*- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;*

*- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;*

*- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.*

***В области трудовой культуры:***

*- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;*

*- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;*

*- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.*

***В области эстетической культуры:***

*- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;*

*- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;*

*- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.*

***В области коммуникативной культуры:***

*- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;*

*- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;*

*- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.*

***В области физической культуры:***

*- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;*

*- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;*

*- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.*

***Личностные результаты****отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.*

*Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.*

***В области познавательной культуры:***

*- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;*

*- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;*

*- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.*

***В области нравственной культуры:***

*- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;*

*- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;*

*- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.*

***В области трудовой культуры:***

*- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;*

*- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;*

*- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.*

***В области эстетической культуры:***

*- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;*

*- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.*

***В области коммуникативной культуры:***

*-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;*

*- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;*

*- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.*

***В области физической культуры:***

*- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;*

*- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;*

Распределение учебного времени на виды программного материала в10 классе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **87** |
| в 101.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 21 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 |
| 2 | **Вариативная часть** | **18** |
| 2.1 | Спортивные игры | 12 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 6 |

Годовой план-график распределения учебного материала для 11 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во часов | 1четверть | | 2четверть | | 3четверть | | 4четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  | |  | |  | 11 |
| 3 | спортивные игры | 33 |  | 17 |  | |  | | 16 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | | 18 |  |  | |  | |
| 5 | Элементы единоборств | 9 |  | |  | 3 |  | 6 |  | |
| 6 | Лыжная подготовка | 24 |  | |  | | 24 |  |  | |
|  | Всего часов: | 105 | 27 | | 21 | | 30 | | 27 | |

Календарно-тематическое планирование 10 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | | Примечания |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 | план | факт |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 10 |  |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин | 1 |  |  |  |
| 2 | 2 | Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин. | 1 |  |  |  |
| 3 | 3 | Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых   приёмов. Бег на выносливость до 5 мин. | 1 |  |  |  |
| 4 | 4 | Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин. | 1 |  |  |  |
|  |
| 5 | 5 | Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин. | 1 |  |  |  |
| 6 | 6 | Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе. | 1 |  |  |  |
| 7 | 7 | Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11мин. | 1 |  |  |  |
|  |
| 8 | 8 | Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин. | 1 |  |  |  |
| 9 | 9 | Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин. | 1 |  |  |  |
| 10 | 10 | Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление. | 1 |  |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 17 |  |  |  |
| 11 | 1 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. | 1 |  |  |  |
| 12 | 2 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  |  |  |
| 13 | 3 | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  |  |  |
| 14 | 4 | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  |  |  |
| 15 | 5 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 1 |  |  |  |
| 16 | 6 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом | 1 |  |  |  |
| 17 | 7 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |  |  |
| 18 | 8 | Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам | 1 |  |  |  |
| 19 | 9 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку | 1 |  |  |  |
| 20 | 10 | Прием мяча отраженного от сетки | 1 |  |  |  |
| 21 | 11 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 |  |  |  |
| 22 | 12 | Варианты подач мяча | 1 |  |  |  |
| 23 | 13 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 |  |  |  |
| 24 | 14 | Варианты   блокирования (одиночное и вдвоем) страховка | 1 |  |  |  |
| 25 | 15 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |  |  |
| 26 | 16 | Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |  |
| 27 | 17 | Игра в волейбол по правилам | 1 |  |  |  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **21** |  |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ | 18/3 |  |  |  |
| 28 | 1 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | 1 |  |  |  |
| 29 | 2 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) | 1 |  |  |  |
| 30 | 3 | Лазанье по канату на скорость. | 1 |  |  |  |
| 31 | 4 | Подъем в упор силой, вис согнувшись, Толчком ног подъем в упор на в/ж (д). | 1 |  |  |  |
| 31 | 5 | Упражнения в равновесии (д); | 1 |  |  |  |
| 33 | 6 | Элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д). | 1 |  |  |  |
| 34 | 7 | Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д) | 1 |  |  |  |
| 35 | 8 | Упражнения в равновесии (д); | 1 |  |  |  |
| 36 | 9 | Лазанье по двум канатам | 1 |  |  |  |
| 37 | 10 | Упражнения на брусьях | 1 |  |  |  |
| 38 | 11 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  |
| 39 | 12 | Упражнения в равновесии (д); | 1 |  |  |  |
| 40 | 13 | Упражнения на брусьях | 1 |  |  |  |
| 41 | 14 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д) | 1 |  |  |  |
| 42 | 15 | Упражнения в равновесии (д); | 1 |  |  |  |
| 43 | 16 | Акробатическая комбинация — учет | 1 |  |  |  |
| 44 | 17 | Опорный прыжок | 1 |  |  |  |
| 45 | 18 | Упражнения в равновесии (д) | 1 |  |  |  |
| 46 | 19 | Опорный прыжок | 1 |  |  |  |
| 47 | 20 | Комбинация из ранее изученных элементов | 1 |  |  |  |
| 48 | 21 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастиче-ком бревне | 1 |  |  |  |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА ИЭЛЕМЕНТЫ   ЕДИНОБОРСТВ | 24/6 |  |  |  |
| 49 | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | 1 |  |  |  |
| 50 | 2 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |  |  |  |
| 51 | 3 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |  |
| 52 | 4 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 |  |  |  |
| 53 | 5 | Одновременные ходы. Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 54 | 6 | Повороты переступанием в движении | 1 |  |  |  |
| 55 | 7 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  |  |  |
| 56 | 8 | Попеременные ходы. Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 57 | 9 | Торможение и поворот упором | 1 |  |  |  |
| 58 | 10 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  |  |
| 59 | 11 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  |  |
| 60 | 12 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  |  |
| 61 | 13 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  |  |
| 62 | 14 | Прохождение дистанции до 5км (д); | 1 |  |  |  |
| 63 | 15 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  |  |  |
| 64 | 16 | Повороты переступанием в движении. | 1 |  |  |  |
| 65 | 17 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | 1 |  |  |  |
| 66 | 18 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  |  |
| 67 | 19 | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы | 1 |  |  |  |
| 68 | 20 | Прохождение дистанции до 5км (д); | 1 |  |  |  |
| 69 | 21 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  |  |  |
| 70 | 22 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | 1 |  |  |  |
| 71 | 23 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  |  |  |
| 72 | 24 | Преодоление контруклонов. Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 73 | 25 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  |  |
| 74 | 26 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  |  |
| 75 | 27 | Прохождение дистанции до 5км (д); | 1 |  |  |  |
| 76 | 28 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  |  |
| 77 | 29 | Прохождение дистанции до 5км (д); | 1 |  |  |  |
| 78 | 30 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | 1 |  |  |  |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **27** |  |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 13 |  |  |  |
| 79 | 1 | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. | 1 |  |  |  |
| 80 | 2 | Варианты   ведения мяча с сопротивлением защитника | 1 |  |  |  |
| 81 | 3 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. | 1 |  |  |  |
| 82 | 4 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |  |  |
| 83 | 5 | Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  |  |
| 84 | 6 | Игра в баскетбол по правилам | 1 |  |  |  |
| 85 | 7 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | 1 |  |  |  |
| 86 | 8 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 |  |  |  |
| 87 | 9 | Варианты подач в волейболе. | 1 |  |  |  |
| 88 | 10 | Варианты нападающего удара через сетку. | 1 |  |  |  |
| 89 | 11 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |  |  |
| 90 | 12 | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |  |
| 91 | 13 | Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |  |
| 92 | 14 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |  |  |
| 93 | 15 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |  |  |
| 94 | 16 | Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |  |
| 95 | 1 | Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 96 | 2 | Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза.Бег 60 м. | 1 |  |  |  |
| 97 | 3 | Беговые упражнения, прыжковые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 98 | 4 | Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин. | 1 |  |  |  |
| 99 | 5 | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину. | 1 |  |  |  |
| 100 | 6 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | 1 |  |  |  |
| 101 | 7 | Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | 1 |  |  |  |
| 102 | 8 | Беговые и прыжковые упражнения.Метание гранаты 500 гр (д), на дальность. | 1 |  |  |  |
| 103 | 9 | Медленный бег до 25 мин. | 1 |  |  |  |
| 104 | 10 | Игры – эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 105 | 11 | Игры – эстафеты. | 1 |  |  |  |
|  | | | | | |

Распределение учебного времени на виды программного материала в 11 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **87** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 21 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 |
| 2 | **Вариативная часть** | **18** |
| 2.1 | Спортивные игры | 12 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 6 |

Годовой план-график распределения учебного материала для 11 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во часов | 1четверть | | 2четверть | | 3четверть | | 4четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  | |  | |  | 11 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 33 |  | 17 |  | |  | | 16 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | | 18 |  |  | |  | |
| 5 | Элементы единоборств | 9 |  | |  | 3 |  | 6 |  | |
| 6 | Лыжная подготовка | 24 |  | |  | | 24 |  |  | |
|  | Всего часов: | 105 | 27 | | 21 | | 30 | | 27 | |

Календарно-тематическое планирование11 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | | Примечания |  | |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 | план | факт |  |  | |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 10 |  |  |  |  | |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин. | 1 |  |  |  |  | |
| 2 | 2 | Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин. | 1 |  |  |  |  | |
| 3 | 3 | Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места | 1 |  |  |  |  | |
| 4 | 4 | Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин. | 1 |  |  |  |  | |
|  |  |
| 5 | 5 | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин. | 1 |  |  |  |  | |
| 6 | 6 | Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега.Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин. | 1 |  |  |  |  | |
| 7 | 7 | Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м. | 1 |  |  |  |  | |
| 8 | 8 | Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м. | 1 |  |  |  |  | |
| 9 | 9 | Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз. | 1 |  |  |  |  | |
| 10 | 10 | Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время. | 1 |  |  |  |  | |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 17 |  |  |  |  | |
| 11 | 1 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  |  |  |  | |
| 12 | 2 | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  |  |  |  | |
| 13 | 3 | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  |  |  |  | |
| 14 | 4 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 1 |  |  |  |  | |
| 15 | 5 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом | 1 |  |  |  |  | |
| 16 | 6 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |  |  |  | |
| 17 | 7 | Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  |  |  | |
| 18 | 8 | Игра в баскетбол по правилам | 1 |  |  |  |  | |
| 19 | 9 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку | 1 |  |  |  |  | |
| 20 | 10 | Прием мяча отраженного от сетки | 1 |  |  |  |  | |
| 21 | 11 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 |  |  |  |  | |
| 22 | 12 | Варианты подач мяча | 1 |  |  |  |  | |
| 23 | 13 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 |  |  |  |  | |
| 24 | 14 | Варианты   блокирования (одиночное и вдвоем) страховка | 1 |  |  |  |  | |
| 25 | 15 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |  |  |  | |
| 26 | 16 | Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |  |  | |
| 27 | 17 | Игра в волейбол по правилам | 1 |  |  |  |  | |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **21** |  |  |  |  | |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ | 18/3 |  |  |  |  | |
| 28 | 1 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой | 1 |  |  |  |  | |
| 29 | 2 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) | 1 |  |  |  |  | |
| 30 | 3 | Лазанье по канату на скорость | 1 |  |  |  |  | |
| 31 | 4 | Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д) | 1 |  |  |  |  | |
| 31 | 5 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | 1 |  |  |  |  | |
| 33 | 6 | Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д) | 1 |  |  |  |  | |
| 34 | 7 | Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д) | 1 |  |  |  |  | |
| 35 | 8 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | 1 |  |  |  |  | |
| 36 | 9 | Лазанье по двум канатам | 1 |  |  |  |  | |
| 37 | 10 | Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях. | 1 |  |  |  |  | |
| 38 | 11 | Акробатическая комбинацияЛазанье по канату | 1 |  |  |  |  | |
| 39 | 12 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | 1 |  |  |  |  | |
| 40 | 13 | Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях. | 1 |  |  |  |  | |
| 41 | 14 | Опорный прыжок: ноги   врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д) | 1 |  |  |  |  | |
| 42 | 15 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | 1 |  |  |  |  | |
| 43 | 16 | Акробатическая комбинация. | 1 |  |  |  |  | |
| 44 | 17 | Опорный прыжок. Отжимания. | 1 |  |  |  |  | |
| 45 | 18 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | 1 |  |  |  |  | |
| 46 | 19 | Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. | 1 |  |  |  |  | |
| 47 | 20 | Комбинация из ранее изучен-ных элементов на брусьях | 1 |  |  |  |  | |
| 48 | 21 | Комбинация из ранее изучен-ных элементов на   гимнастиче-  ком бревне | 1 |  |  |  |  | |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |  |  | |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА ИЭЛЕМЕНТЫ   ЕДИНОБОРСТВ | 24/6 |  |  |  |  | |
| 49 | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | 1 |  |  |  |  | |
| 50 | 2 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |  |  |  |  | |
| 51 | 3 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |  |  | |
| 52 | 4 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 |  |  |  |  | |
| 53 | 5 | Одновременные ходы | 1 |  |  |  |  | |
| 54 | 6 | Повороты переступанием в движении | 1 |  |  |  |  | |
| 55 | 7 | Техника конькового хода. Эстафеты. | 1 |  |  |  |  | |
| 56 | 8 | Попеременные ходы | 1 |  |  |  |  | |
| 57 | 9 | Торможение и поворот упором | 1 |  |  |  |  | |
| 58 | 10 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  |  |  | |
| 59 | 11 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 |  |  |  |  | |
| 60 | 12 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 |  |  |  |  | |
| 61 | 13 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  |  |  | |
| 62 | 14 | Элементы тактики лыжных ходов | 1 |  |  |  |  | |
| 63 | 15 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 |  |  |  |  | |
| 64 | 16 | Техника конькового хода. Эстафеты. | 1 |  |  |  |  | |
| 65 | 17 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  |  |  | |
| 66 | 18 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  |  |  | |
| 67 | 19 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 |  |  |  |  | |
| 68 | 20 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 |  |  |  |  | |
| 69 | 21 | Техника конькового хода. Эстафеты. | 1 |  |  |  |  | |
| 70 | 22 | Элементы тактики лыжных ходов | 1 |  |  |  |  | |
| 71 | 23 | Техника конькового хода. Эстафеты. | 1 |  |  |  |  | |
| 72 | 24 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 |  |  |  |  | |
| 73 | 25 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  |  |  | |
| 74 | 26 | Элементы тактики лыжных ходов | 1 |  |  |  |  | |
| 75 | 27 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | 1 |  |  |  |  | |
| 76 | 28 | Элементы тактики лыжных ходов | 1 |  |  |  |  | |
| 77 | 29 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 |  |  |  |  | |
| 78 | 30 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | 1 |  |  |  |  | |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **27** |  |  |  |  | |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 16 |  |  |  |  | |
| 79 | 1 | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника | 1 |  |  |  |  | |
| 80 | 2 | Варианты   ведения мяча с сопротивлением защитника | 1 |  |  |  |  | |
| 81 | 3 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника | 1 |  |  |  |  | |
| 82 | 4 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |  |  |  | |
| 83 | 5 | Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  |  |  | |
| 84 | 6 | Игра в баскетбол по правилам | 1 |  |  |  |  | |
| 85 | 7 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | 1 |  |  |  |  | |
| 86 | 8 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 |  |  |  |  | |
| 87 | 9 | Варианты подач | 1 |  |  |  |  | |
| 88 | 10 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 |  |  |  |  | |
| 89 | 11 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |  |  |  | |
| 90 | 12 | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |  |  | |
| 91 | 13 | Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |  |  | |
| 92 | 14 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |  |  |  | |
| 93 | 15 | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |  |  | |
| 94 | 16 | Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |  |  | |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 11 |  |  |  |  | |
| 95 | 1 | Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин. | 1 |  |  |  |  | |
| 96 | 2 | Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м. | 1 |  |  |  |  | |
| 97 | 3 | Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег   до 4 мин. | 1 |  |  |  |  | |
| 98 | 4 | Учить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин. | 1 |  |  |  |  | |
| 99 | 5 | Закрепить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин. | 1 |  |  |  |  | |
| 100 | 6 | Учёт техники прыжка в длину с разбега.Бег с переменной скоростью до 11 мин. | 1 |  |  |  |  | |
| 101 | 7 | Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. | 1 |  |  |  |  | |
| 102 | 8 | Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. | 1 |  |  |  |  | |
| 103 | 9 | Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин. | 1 |  |  |  |  | |
| 104 | 10 | Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м. | 1 |  |  |  |  | |
| 105 | 11 | Учет — челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища. Итоги за год. | 1 |  |  |  | |  | |

VIII. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 классов.

**Ученик научится**:

* формам занятий физической культурой, их целевому назначению и особенности проведения;
* требованию безопасности на занятиях физической культурой;
* способам контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**Ученик получит возможность научиться:**

* планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
* выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
* преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
* комплексам упражнений общей и специальной физической подготовки;
* соревновательным упражнениям и технико-тактическим действиям в избранном виде спорта;
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
* выполнять простейшие приемы самомассажа;
* оказывать первую доврачебную помощь при травмах;