

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» пос. Поляков  
муниципального района Большечерниговский Самарской области


Рабочая программа

по \_\_\_\_\_ физической культуре (базовый уровень) \_\_\_\_\_  
(наименование предмета (курса))  
для \_\_\_\_\_ 10-11 классов \_\_\_\_\_  
(степень обучения (класс))

Рабочую программу составил:  
учитель физической культуры  
высшей категории  
Шидловский Валерий Владимирович

Рассмотрена на ШМО учителей  
гуманитарного и естественно-  
математического циклов  
Протокол № 1 от 27.08.2019  
Руководитель ШМО *Эргашева А.Б.*

Проверено заместителем директора по УВР <i>Шидл</i> Е.А. Шидловская _____ 28 августа 2019г. _____	«Утверждаю» Директор школы <i>Шидл</i> В.И. Шидловский от <u>30</u> августа 2019г.
---	---



Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 10-11 классах составлена в соответствии с основными положениями ФГОС СОО на основе авторской программы - Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 10 – 11 классы. (Опубликована в пособии «Физическая культура. Рабочая программа. А. П. Матвеев. 5 – 9 классы. Базовый уровень» Москва: Вентана-Граф, 2017г.)

2019 год  
п. Поляков

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной рабочей программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 10 – 11 классы. (Опубликована в пособии «Физическая культура. Рабочая программа. А. П. Матвеев. 5 – 9 классы. Базовый уровень» Москва: Вентана-Граф, 2017г.)

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебников по физической культуре:

- Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. А. П. Матвеев, Просвещение, 2019 год.

**Целью** физического воспитания на уровне среднего общего образования является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом в рабочей программе выстроена система уроков с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

Согласно учебного плана, всего на изучение физической культуры в средней школе выделяется 204 часа:

<b>Классы</b>	<b>Часы в год</b>	<b>Часы в неделю</b>
10 класс	102	3
11 класс	102	3

## **2. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура**

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. 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.

2. 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.

3. 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; признанию 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.

4. 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.

5. 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, бережные отношения 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

**Метапредметные результаты** освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

4. 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;

5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. 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;

2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметными результатами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получают возможность научиться:

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).

*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*



### 3. Содержание учебного предмета **Физическая культура**

#### **Знания о физической культуре**

##### ***Физическая культура в жизни современного человека***

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья. Основы законодательства Российской Федерации в области

физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.

Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

##### ***Физическая культура как фактор укрепления здоровья***

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.

Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.

Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний. Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

##### ***Современные оздоровительные системы***

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.

История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

##### ***Физическая культура и продолжительность жизни человека***

Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.

##### ***Способы самостоятельной деятельности***

###### ***Организация самостоятельных занятий физической культурой***

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.

Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.

###### ***Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой***

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.

###### ***Оказание первой помощи на занятиях физической культурой***

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

###### ***Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой***

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

### ***Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры***

Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.

### ***Оздоровительно-гигиенические процедуры***

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

### ***Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО***

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

## **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

#### 4. Тематическое планирование

##### Тематическое планирование 10 класс

№ раздела	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практика
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1.	Физическая культура в жизни современного человека	2		
2.	Физическая культура как фактор укрепления здоровья.	4		
<b>2.</b>	<b>Способы двигательной деятельности деятельности</b>	<b>8</b> (не являются отдельными часами, включены в уроки раздела «физическое совершенствование»)	<b>0</b>	<b>0</b>
1.	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	4		
2.	Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой.	1		
3.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1		
4.	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой.	2		
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>96</b>	<b>0</b>	<b>96</b>
<b>3.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	1		1
2.	Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	1		1
3.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров	1		1
4.	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	1		1
5.	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м.	1		1
6.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.	1		1
7.	Специальные беговые упражнения.	1		1

	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.			
8.	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1		1
9.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100-200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры	1		1
10.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	1		1
<b>4.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
1.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.	1		1
2.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах.	1		1
3.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1		1
4.	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		1
5.	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		1
6.	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой	1		1

	нападающий удар. Учебная игра.			
7.	Инструктаж по баскетболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1		1
8.	Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1
9.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра.	1		1
10.	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.	1		1
11.	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	1		1
12.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1
<b>5.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>21</b>
1.	Инструктаж по гимнастике. Сед углом; стоя на коленях наклон назад.(д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	1		1
2.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Стойка на лопатках. (д) Стойка на руках с помощью (ю) Развитие координационных способностей.	1		1
3.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см..(ю)	1		1
4.	Акробатическая комбинация Развитие координационных способностей.	1		1
5.	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей.	1		1
6.	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки –	1		1

	равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат».			
7.	Подтягивание. Развитие силовых способностей.	1		1
8.	Висы и упоры.	1		1
9.	Подтягивание (учет). Лазанье по канату.	1		1
10.	Размахивание и соскок.	1		1
11.	Подъем переворотом; подтягивание в висе: мальчики. Поднятие ног в висе: девочки.	1		1
12.	Стойка на руках кувырок вперед.	1		1
13.	Кувырок назад через стойку на руках.	1		1
14.	Длинный кувырок вперед.	1		1
15.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1		1
16.	Лазание по канату в два приема.	1		1
17.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.	1		1
18.	Стойка на голове и руках силой.	1		1
19.	Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см – юноши.	1		1
20.	Опорный прыжок (учет).	1		1
21.	Эстафета с элементами гимнастики.	1		1
<b>6.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>23</b>
1.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1		1
2.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1		1
3.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах .	2		2
4.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км.	2		2
5.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	2		2
6.	Спуск в высокой стойке.	2		2

	Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.			
7.	Преодоление контруклонов.	1		1
8.	Прохождение дистанции 3 км.	2		2
9.	Повороты в движении.	1		1
10.	Попеременный четырехшажный ход.	1		1
11.	Повороты при спусках упором.	2		2
12.	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе.	4		4
13.	Лыжная эстафета.	2		2
<b>7.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>19</b>
1.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1		1
2.	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		1
3.	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		1
4.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	1		1
5.	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		1
6.	Учебная игра в волейбол.	3		3
7.	Баскетбол. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока.	1		1
8.	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1		1
9.	Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом.	1		1
10.	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1		1
11.	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока.	1		1
12.	Учебная игра в баскетбол.	3		3
<b>8.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
1.	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции	1		1

	70–80 м. Эстафетный бег.			
2.	Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	1		1
3.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	1		1
4.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1		1
5.	Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	1		1
6.	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1		1
7.	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		1
8.	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств			
9.	Бег 3000 на результат, учет.	1		1
10.	Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	1		1
11.	Бег на 1000 м.	1		1
12.	Эстафетный бег.	1		1
13.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1		1
14.	Контрольное мероприятие по легкой атлетике.	1		1

### Тематическое планирование 11 класс

№ раздела	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практика
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
1.	Современные оздоровительные системы	2		
2.	Физическая культура и продолжительность жизни человека.	2		
<b>2.</b>	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>10</b> (не являются отдельными часами, включены в уроки)	<b>0</b>	<b>0</b>



		раздела «физическое совершенствование»		
1.	Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры.	2		
2.	Оздоровительно-гигиенические процедуры	3		
3.	Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	5		
<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>98</b>	<b>0</b>	<b>98</b>
<b>3.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	1		1
2.	Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	1		1
3.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров	1		1
4.	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	1		1
5.	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м.	1		1
6.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.	2		2
7.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1		1
8.	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1		1
9.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100-200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры	2		2
10.	ОРУ в движении. Специальные	1		1

	беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.			
<b>4.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
1.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.	1		1
2.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах.	1		1
3.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1		1
4.	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		1
5.	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		1
6.	Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		1
7.	Инструктаж по баскетболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1		1
8.	Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1
9.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра.	1		1
10.	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты	1		1

	ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.			
11.	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	1		1
12.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		1
<b>5.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>21</b>
1.	Инструктаж по гимнастике. Сед углом; стоя на коленях наклон назад.(д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	1		1
2.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Стойка на лопатках. (д) Стойка на руках с помощью (ю) Развитие координационных способностей.	1		1
3.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см..(ю)	1		1
4.	Акробатическая комбинация Развитие координационных способностей.	1		1
5.	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей.	1		1
6.	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат».	1		1
7.	Подтягивание. Развитие силовых способностей.	1		1
8.	Висы и упоры.	1		1
9.	Подтягивание (учет). Лазанье по канату.	1		1
10.	Размахивание и соскок.	1		1
11.	Подъем переворотом; подтягивание в виси: мальчики. Поднятие ног в виси: девочки.	1		1
12.	Стойка на руках кувырок вперед.	1		1
13.	Кувырок назад через стойку на руках.	1		1
14.	Длинный кувырок вперед.	1		1
15.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через	1		1

	голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.			
16.	Лазание по канату в два приема.	1		1
17.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.	1		1
18.	Стойка на голове и руках силой.	1		1
19.	Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см – юноши.	1		1
20.	Опорный прыжок (учет).	1		1
21.	Эстафета с элементами гимнастики.	1		1
<b>6.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>23</b>
1.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1		1
2.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1		1
3.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах .	2		2
4.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км.	2		2
5.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	2		2
6.	Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	2		2
7.	Преодоление контруклонов.	1		1
8.	Прохождение дистанции 3 км.	2		2
9.	Повороты в движении.	1		1
10.	Попеременный четырехшажный ход.	1		1
11.	Повороты при спусках упором.	2		2
12.	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе.	4		4
13.	Лыжная эстафета.	2		2
<b>7.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>19</b>
1.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1		1
2.	Прямой нападающий удар из 3-й	1		1

	зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
3.	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		1
4.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	1		1
5.	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		1
6.	Учебная игра в волейбол.	3		3
7.	Баскетбол. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока.	1		1
8.	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1		1
9.	Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом.	1		1
10.	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1		1
11.	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока.	1		1
12.	Учебная игра в баскетбол.	3		3
<b>8.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>11</b>
1.	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег.	1		1
2.	Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	1		1
3.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	1		1
4.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1		1
5.	Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	1		1
6.	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через	1		1

	препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.			
7.	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1		1
8.	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие скоростно-силовых качеств			
9.	Бег 3000 на результат, учет.	1		1
10.	Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	1		1
11.	Бег на 1000 м.	1		1
12.	Эстафетный бег.	1		1
13.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1		1
14.	Контрольное мероприятие по легкой атлетике.	1		1
4.	Метание малого мяча на дальность.	1		1
5.	Метание гранаты на дальность.	1		1
6.	Бег 3000 на результат, учет.	1		1
7.	Бег на длинные дистанции.	1		1
8.	Бег на 1000 м.	1		1
9.	Эстафетный бег.	1		1
10.	Бег на средние дистанции.	1		1
11.	Контрольное мероприятие по легкой атлетике.	1		1

#### **4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

##### ***Учебники***

- Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. А. П. Матвеев, Просвещение, 2019 год.

##### ***Материально-техническое обеспечение***

Спортивная площадка. Помещение спортивного зала, его оборудование (спортивный инвентарь, лыжная база) должны удовлетворять требованиям действующих Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2.2821-10, СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03).

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 10-11 классов**

### **1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы**

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную предметную область «Физическая культура».

### **2. Нормативная основа разработки программы**

Рабочая программа по физической культуре составлена следующих нормативно-правовых документов и материалов:

- Приказ Минобразования России от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в редакции приказов от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889, от 3.06.2011 № 1994, от 1.02.2012 №74);
- Приказ Минобразования России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в редакции приказов от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 23.03.2011 №МО-16-03/226-ТУ «О применении в период введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования приказа министерства образования и науки Самарской области от 04.04.2005 № 55-ОД»;
- Приказ Министерства образования РФ от 09.03.04 г № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области № 55 – од от 04 апреля 2005 года «Об утверждении базисного учебного плана образовательных учреждений Самарской области, реализующих программы общего образования
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2019/2020 уч. Год

Используемые учебники:

«Физическая культура 10 класс » А.П. Матвеев «Просвещение» 2019

«Физическая культура 11 класс » А.П. Матвеев «Просвещение» 2019

### **3. Количество часов для реализации программы**

- 10 класс – 102 часа в год (3 часа в неделю).
- 11 класс – 102 часа в год (3 часа в неделю)

### **4. Дата утверждения. Органы и должностные лица, принимавшие участие в разработке, рассмотрении, принятии, утверждении рабочей программы.**

Данная программа рассмотрена на ШМО учителей гуманитарного и естественно- математического циклов Протокол № 1 от 27.08.2019, утверждена Директором Школы ГБОУ СОШ «ОЦ» пос. Поляков Шидловским В.И.

### **5. Цель реализации программы.**

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств

## **6. Используемые технологии**

Поставленные цели могут быть реализованы при условии использования всех групп образовательных технологий:

- технологии объяснительно-иллюстративного обучения, в основе которых лежит информирование, просвещение учащихся и организация их репродуктивных действий с целью выработки у них общеучебных умений и навыков;
- личностно-ориентированные технологии обучения, создающие условия для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся, учёта и развития индивидуальных особенностей школьников;
- технологии развивающего обучения, в центре внимания которых – способ обучения, способствующий включению внутренних механизмов личностного развития обучающихся, их интеллектуальных способностей.

## **7. Требования к уровню подготовки обучающихся.**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:**

### **знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

### **уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.