## Приложение к ООП СОО МАОУ СШ № 59 «Перспектива».

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (10-11 классы).**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

**Личностные результаты.**

**Личностные результаты освоения основной образовательной**

**программы:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных

проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего

современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому

человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм

социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного

наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры учащихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей

современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**МЕТАПРИДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапридметные результаты включают освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

**Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Учащийся сможет:

* анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
* идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
* выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
* ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
* формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
* обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

* определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
* обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
* определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
* выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
* выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
* составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
* определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
* описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
* планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Учащийся сможет:

* определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
* систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
* отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
* оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
* находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
* работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
* устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик
* продукта;
* сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:

* определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
* анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
* свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
* оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
* обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
* фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

1. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.
2. Учащийся сможет:

* наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других учащихся в процессе взаимопроверки;
* соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
* принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
* самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
* ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
* демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений

утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

**Познавательные УУД**

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое

рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Учащийся сможет:

* подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
* выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
* выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
* объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
* выделять явление из общего ряда других явлений;
* определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
* строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
* строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
* излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
* самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
* вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
* объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
* выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
* делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

* обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
* определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
* создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
* строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
* создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
* преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
* переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
* строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
* строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
* анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Учащийся сможет:

* находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
* ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
* устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
* резюмировать главную идею текста;
* преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно- популярный, информационный, текст non-fiction);
* критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Учащийся сможет:

* определять свое отношение к природной среде;
* анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
* проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
* прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
* распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
* выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Учащийся сможет:

* определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
* осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
* формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
* соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

**Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Учащийся сможет:

* определять возможные роли в совместной деятельности;
* играть определенную роль в совместной деятельности;
* принимать позицию собеседника, понимая позицию другого; различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
* определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
* строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
* корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
* критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
* предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
* выделять общую точку зрения в дискуссии;
* договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
* организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
* устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной

речью, монологической контекстной речью. Учащийся сможет:

* определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
* отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
* представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
* соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
* высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение
* партнера в рамках диалога;
* принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
* создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
* использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
* использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
* делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Учащийся сможет:

* целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
* выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
* выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
* использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
* использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
* создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств
* личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям,
* анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической
* подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

#### II.Содержание рабочей программы:

**1.Физическая культура как область знаний.**

**2.История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**3.Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь сукреплением здоровья, развитием физических качеств*.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**4. Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**5. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

**6. Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**7. Физическое совершенствование.**

**8. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**9. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Ритмическая гимнастика:** индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

**Аэробика:** индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

**Атлетическая гимнастика:** индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

**Плавание:** Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании искольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**10. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

- Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

- Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

- Страховка. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

- Полосы препятствий,включающиеразнообразные прикладные упражнения*.*

- Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

- Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

**11.Основы знаний о физической культуре.**

**1. Социокультурные основы:**

* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения
* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**2. Психолого-педагогические основы:**

* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.
* Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.
* Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.
* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**3. Медико-биологические основы:**

* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от способностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показатель здоровья.
* Особенности техники безопасности и профилактика травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
* Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**4. Приемы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**5. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).**

Терминология игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игр. Техника безопасности при занятиях играми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки во время занятий играми.

**6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи. Самоконтроль.

**7. Легкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности во время занятий. Самоконтроль.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Содержание учебного предмета** |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний 6 часов  История и современное развитие физической культуры.  Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека.  Способы двигательной (физкультурной) деятельности  Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.  Оценка эффективности занятий физической культурой.  Раздел 2. Физическое совершенствование  1. Легкая атлетика 20 часа  Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Бег на средние дистанции. Беговые упр. Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Преодоление препятствий разной сложности. Метание малого мяча по движущейся мишени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Упражнения в метании малого мяча. Высокий старт. Упражнения в метании малого мяча. Челночный бег. Прыжковые упражнения. Бег в равномерном темпе.  2 гимнастика 14 часов  Инструктаж по охране труда. Гим-ка с основами акробатики: организующие команды и приемы. Освоение строевых упражнений. Общефизическая подготовка. Упр. на гимнастическом бревне (девочки), упр. на перекладине (мальчики). Передвижение в висах и упорах. Кувырки. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусьях. Гимнастические упр. и комбинации на спортивных снарядах Упр. и комбинации на гимнастических брусьях. Лазание, перелезание, ползание. Упр. на параллельных брусьях (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Гимнастические упр. на развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость. Опорные прыжки. Упр. на гимнастическом бревне. Упр. на перекладине (мальчики). Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Гимнастическая полоса препятствий.  3. Лыжная подготовка 10 часов  Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Переменный бег. Подъемы, спуски, повороты, торможения.  4. Плавание. 2 часа  Правила техники безопасности на воде. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.  5. Спортивные игры 10 часов  Инструктаж по охране труда. Передача мяча, ведение мяча. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Правила соревнований по баскетболу. Судейство. Игра «Волейбол». Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе. Освоение техники приемов и передач мяча. Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Правила соревнований по волейболу.Судейство Передача мяча, ведение мяча в футболе. Обыгрыш сближающихся противников. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила соревнований по футболу. Судейство. Терминология и жестикуляция в баскетболе Овладение техникой броска мяча с боковых точек. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).Судейство.  Раздел 3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. 8 часов  Прикладная физическая подготовка  Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.  Страховка. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;  Полосы препятствий,включающиеразнообразные прикладные упражнения*.*  Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).  Специальная физическая подготовка. | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе.  Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь сукреплением здоровья, развитием физических качеств*.* Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.  Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).  Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Техника бега с высокого и низкого старта. Финиширование. Бег по повороту. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Бег 150- мальчики, 100 м- девочки. Бег 60 м. на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Упражнения на развитие скоростной выносливости, бег 150-200м. Бег 300м. на время. Восстановительный бег. Специальные упражнения для метания и бега. Прыжок в с разбега с 5-7 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Устранение ошибок в технике выполнения прыжка в длину с места. прыжок на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Развитие скоростной выносливости. Бег мальчики2х600м, девочки 2х400м. Равномерный бег мальчики 20мин, девочки до 15мин. Бег 2000 метров на результат. Различные прыжковые упражнения и многоскоки. Метание гранаты 700г. мальчики, 500г. девочки. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Развитие выносливости 6 -минутный бег, эстафеты.  Акробатическая комбинация. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на перекладине *(юноши).* Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  Упражнения общей физической подготовки. развитие силовых способностей. Упражнения в висах. Подтягивания в висе. Сдача норматива: поднимание туловища (количество раз за 1 мин.) Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Развитие координационных способностей. Сдача норматива: подтягивания (девочки из виса лежа), количество раз. Подготовка к выполнению норматива ГТО. Ходьба по бревну прямо, боком приставными шагами, разворот на бревне. Равновесие на 1 ноге. Лазанье по гимнастической стенке, преодоление препятствий.  Прохождение. дистанцию 3-5 км со средней скоростью по пересеченной местности с применением изученных ходов и учетом рельефа местности. Развитие выносливости.  Правила поведения у воды и оказание помощи на воде. Упражнения на изучение техники плавания.  Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками, на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, то же через сетку. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и ускорением. Броски из различных положений без сопротивления защитника. Тактические действия в футболе.  Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры) |
|

**11 класс**

**Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Правила и способы планирования системы занятий физическими упражнениями**.** Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Участия в массовых спортивных соревнованиях. Нормы коллективного взаимодействия соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии. Вводный инструктаж по охране труда.Инструктаж по охране труда на гимнастике. Инструктаж по охране труда.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой. Тест на гибкость. Подтягивание в висе. Гимнастическая полоса препятствий. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Спортивная гимнастика с элементами акробатики. Опорные прыжки. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.

**Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии. Совершенствование различных приёмов самостраховки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО), совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.Терминология, жестикуляция в волейболе. Терминология и жестикуляция в футболе. Игра волейбол. Игра баскетбол. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции Эстафетный бег. Кроссовый бег. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях с учётом времени. Пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.

**Броски в кольцо**. Ведение без сопротивления и с сопротивлением напарника

Бросок без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.Терминология и жестикуляция в баскетболе.

Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом*.* Освоение тактических действий в футболе.

Индивидуальная, групповая и командная тактика в футболе.

Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом

Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Повороты на месте и в движении. Скользящий шаг.

Передвижение на лыжах классическим ходом. Передвижение на лыжах коньковым ходом.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Содержание учебного предмета** |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний 6 часов  История и современное развитие физической культуры.  Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека.  Способы двигательной (физкультурной) деятельности  Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.  Оценка эффективности занятий физической культурой.  Организация досуга средствами физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни.  **Раздел 2. Физическое совершенствование**  1. Легкая атлетика 20 часов  Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Бег на средние дистанции. Беговые упр. Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Преодоление препятствий разной сложности. Метание малого мяча по движущейся мишени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Упражнения в метании малого мяча. Высокий старт. Упражнения в метании малого мяча. Челночный бег. Прыжковые упражнения. Бег в равномерном темпе.  2 гимнастика 14 часов  Инструктаж по охране труда. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Освоение строевых упражнений. Общефизическая подготовка. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Передвижение в висах и упорах. Кувырки. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусьях. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Лазание, перелезание, ползание. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Гимнастические упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне. Упр. на перекладине (мальчики). Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Гимнастическая полоса препятствий.  3. Лыжная подготовка 10 часов  Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Переменный бег. Подъемы, спуски, повороты, торможения.  4. Плавание. 2 часа  Правила техники безопасности на воде. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.  5. Спортивные игры 12 часов  Инструктаж по охране труда. Передача мяча, ведение мяча. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Правила соревнований по баскетболу. Судейство. Игра «Волейбол». Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе. Освоение техники приемов и передач мяча. Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Правила соревнований по волейболу.Судейство Передача мяча, ведение мяча в футболе. Обыгрыш сближающихся противников. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила соревнований по футболу. Судейство. Терминология и жестикуляция в баскетболе Овладение техникой броска мяча с боковых точек. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).Судейство.  Раздел 3 Прикладная физическая подготовка 6 часов  Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. | Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.  Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».  Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.  Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.  Низкий старт . Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Бег 150- мальчики, 100 м- девочки. Бег 60 м. на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  Метание гранаты 700г. мальчики, 500 г. девочки, подготовка к выполнению нормативов ГТО. Упражнения на развитие скоростной выносливости, бег 150-200м. Бег 300м.на время. Восстановительный бег. Специальные упражнения для метания и бега. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Устранение ошибок в технике выполнения прыжка в длину с места. прыжок на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Развитие скоростной выносливости. Бег мальчики2х600м, девочки 2х400м. Равномерный бег мальчики 20мин, девочки до 15мин. Бег 1000 метров на результат. Различные прыжковые упражнения и многоскоки.  Акробатическая комбинация. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на перекладине *(юноши).* Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  Упражнения общей физической подготовки. развитие силовых способностей. Упражнения в висах. Подтягивания в висе. Сдача норматива: поднимание туловища (количество раз за 1 мин.) Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Развитие координационных способностей. Сдача норматива: подтягивания (девочки из виса лежа), количество раз. Подготовка к выполнению норматива ГТО. Используются упражнения на различные группы мышц (прыжки, броски набивного мяча, спрыгивания, запрыгивания, упражнения на мышцы пресса и спины, броски набивного мяча 2 кг), упражнения выполняются поочередно с промежутками отдыха 0,5-1 мин.  Прохождение. дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности с применением изученных ходов и учетом рельефа местности. Развитие выносливости.  Правила поведения у воды и оказание помощи на воде. Упражнения на изучение техники плавания.  Перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед. Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками, на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, то же через сетку. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и ускорением. Броски из различных положений без сопротивления защитника. Тактические действия в футболе.  Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии. Совершенствование различных приёмов самостраховки. |
|