

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СЕМИЛУКСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
БП.10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
среднего профессионального образования

**по профессии**

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

Семилуки  
2019

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», (Список изменяющих документов в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 №164, от 31.08.2009 №320, от 19.10.2009 №427, от 10.11.2011 №2643, от 24.01.2012 №39, от 31.01.2012 №69, от 23.06.2015 №609, от 07.06.2017 №506).

Содержание рабочей программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), входящей в укрупненную группу профессий 15.00.00 Машиностроение с получением среднего (полного) общего образования.

Составители: Кульченкова Наталья Вячеславовна, преподаватель ГБПОУ ВО «СПК» высшей квалификационной категории, Удодов Владимир Михайлович, преподаватель ГБПОУ ВО «СПК» высшей квалификационной категории.


**РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

Цикловой методической комиссией  
общеобразовательной подготовки  
Председатель

 Л. В. Матыцина

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора УР

 Л. В. Соломина  
19.06 2019 г.

11 от 19.06 2019 г.

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая

экспертиза: Ретисова А. А. методист

ФИО, должность, ГБПОУ ВО «СПК»

Содержательная

экспертиза: Матюшкин А. В. председатель ЦМК

ФИО, должность ГБПОУ ВО «СПК»

Внешняя экспертиза:

Содержательная

экспертиза: Булков Л. Д. доцент кафедры

ФИО, должность, полное название ОУ СПО или ВПО

«Технологии сварочного производства  
и диагностики ВТМТ»



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Название разделов</b>	<b>стр.</b>
1. Паспорт рабочей программы учебного предмета	4
2. Структура и содержание учебного предмета	6
3. Условия реализации учебного предмета	19
4. Контроль и оценка результатов учебного предмета	21
5. Приложение	23
6. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу	27

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## БП.10. Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы:

реализация среднего (полного) общего образования в пределах программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих среднего профессионального образования ГБПОУ ВО «СПК» по профессии СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), входящей в укрупненную группу профессий 15.00.00 Машиностроение.

### 1.2. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы среднего профессионального образования:

Учебный предмета БП.10.Физическая культура входит в общеобразовательный цикл.

### 1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, данная рабочая программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **В результате освоения учебного предмета обучающийся 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 направленности;

#### **В результате освоения учебного предмета обучающийся должен 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;

**В результате освоения учебного предмета обучающийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 №2643).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальный объем нагрузки по учебному предмету, всего</b>	<b>257</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (аудиторные занятия), всего</b>	<b>171</b>
в том числе:	<i>не предусмотрено</i>
лекции	<i>не предусмотрено</i>
уроки	<i>не предусмотрено</i>
лабораторные занятия	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	171
контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>
<b>Консультации</b>	<i>не предусмотрено</i>
<b>Внеаудиторная нагрузка (самостоятельная работа обучающегося) всего</b>	<b>86</b>
в том числе:	
-подготовка рефератов о ЗОЖ, по видам спорта: изучение историй развития видов спорта, правил соревнований по видам спорта, достижения Российских спортсменов;	12
-составление комплексов физических упражнений;	12
-занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП; ведение дневника самоконтроля.	62
<b>Промежуточная аттестация в форме</b> 1 семестр – зачет 2 семестр – зачет 3 семестр - дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета БП.10. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Тема 1. Легкая атлетика	<i>1 семестр</i>	27
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, техники прыжков в длину и высоту с разбега, с места. Совершенствование техники челночного бега. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Совершенствование техники метания гранаты, толкания ядра. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование подтягиваний на перекладине. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</p>	
	<b>Лабораторные занятия:</b>	не предусмотрено
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Организационно-методические требования на занятиях физической культуры. Оценка физической подготовленности».</li> <li>2. «Тестирование бега на 100 м».</li> <li>3. «Бег на короткие дистанции. Тестирование прыжка в длину с места».</li> <li>4. «Тестирование бега на 30м и челночного бега 3x10м».</li> <li>5. «Техника метания гранаты на дальность, прыжок в длину с разбега»</li> <li>6. «Равномерный бег. Развитие выносливости».</li> <li>7. «Тестирование бега на 2000м и 3000м».</li> <li>8. «Техника и тактика игры в лапту».</li> <li>9. «Тестирование шестиминутного бега. Прохождение полосы препятствий».</li> </ol>	18

	<b>Контрольные работы:</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Занятия в спортивных секциях по выбору. 2. Самостоятельные занятия ОФП. 3. История развития легкой атлетики, достижения российских спортсменов; 4. История развития Олимпийских игр. 5. Пробежка самостоятельно кроссовых дистанции в утреннее и вечернее время. 6. Ведение дневника самоконтроля. 7. Составление комплексов физических упражнений.	9
<b>Тема 2. Мини-Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (мини-футбол). Совершенствование техники ударов. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование тактики защиты и нападения.	
	<b>Лабораторные занятия:</b>	не предусмотрено
	<b>Практические занятия:</b> 10. «Техника безопасности игры. Техника ударов, остановок, ведения мяча, техника перемещений и владения мячом». 11. «Совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении».	4
	<b>Контрольные работы:</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Самостоятельные занятия ОФП. 2. Игра в футбол в дворовых командах. 3. Занятия в спортивных секциях по выбору. 4. История развития футбола. 5. Правила игры в футбол.	4
<b>Тема 3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>



<b>Волейбол</b>	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (волейбол). Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники подачи мяча и приема мяча с подачи. Совершенствование тактики игры защиты и нападения.	
	<b>Лабораторные занятия:</b>	не предусмотрено
	<b>Практические занятия:</b> 12. «Техника безопасности игры. Техника передач мяча. Правила игры». 13. «Техника подач мяча. Учебная игра». 14. «Подача мяча – зачет. Учебная игра». 15. «Техника передач мяча и приема мяча с подачи. Учебная игра». 16. «Передачи мяча – зачет». 17. «Техника нападающего удара. Учебная игра». 18. «Техника блокирования. Учебная игра». 19. «Индивидуальные действия в защите и нападении. Игра по правилам». 20. «Групповые действия в защите и нападении. Игра по правилам». 21. «Совершенствование технических приемов в волейболе. Игра по правилам». 22. «Совершенствование технических приемов в волейболе. Игра по правилам».	22
	<b>Контрольные работы:</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Занятие в спортивных секциях по выбору. 2. Самостоятельные занятия ОФП. 3. Изучение правил игры в волейбол. 4. История развития игры.	10
<b>Тема 4. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Физкультурно-оздоровительная деятельность ( с учетом медицинских показаний, уровня физического развития,	<b>9</b>

	<p>физической подготовленности и климатических условий). Оздоровительные системы физического воспитания. 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. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники строевых приемов на месте и в движении. Совершенствование техники акробатических упражнений.</p>	
	<b>Лабораторные занятия:</b>	не предусмотрено
	<p><b>Практические занятия:</b>  23. «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы на месте и в движении».  24. «Освоение и совершенствование акробатических упражнений».  25. «Акробатическая комбинация – зачет».  26. «Повторение изученных элементов. Зачет».</p>	7
	<b>Контрольные работы:</b>	не предусмотрено
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  1. История развития гимнастики.  2. Составление комплексов физических упражнений.</p>	2
	<i>2 семестр</i>	
<b>Тема 5. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>
	<p>Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощениями локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Прикладная физическая подготовка. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины и нижних конечностей. Упражнения с обручем, скакалкой. Упражнения на развитие силы и выносливости. Общая физическая подготовка. Упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса. Упражнения с гантелями, штангой, набивными мячами. Круговая тренировка.</p>	
	<b>Лабораторные занятия:</b>	не предусмотрено

	<p><b>Практические занятия:</b>  27. «Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Работа на тренажерах на мышцы брюшного пресса, спины и нижних конечностей».  28. «Упражнения с обручем, скакалкой. Упражнения на развитие силы и выносливости».  29. «Общая физическая подготовка. Работа на тренажерах на мышцы верхнего плечевого пояса и нижние конечности».  30. «Выполнение упражнений с гантелями, штангой, набивными мячами. Круговая тренировка».</p>	8
	<b>Контрольные работы:</b>	не предусмотрено
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  1. Занятие в спортивных секциях по выбору.  2. Самостоятельные домашние занятия с гантелями.  3. Посещение тренажерного зала.</p>	6
<b>Тема 6. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2
	Техника безопасности на занятиях лыжами. Совершенствование техники передвижений на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Совершенствование перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование элементов тактики лыжных ходов.	
	<b>Лабораторные занятия:</b>	не предусмотрено
	<p><b>Практические занятия:</b>  31. «Ознакомление с техникой передвижений на лыжах».</p>	2
	<b>Контрольные работы:</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	не предусмотрено
<b>Тема 7. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2
	Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование техники плавания. Плавание на груди, спине, на боку с грузом в руке, брассом, в одежде, освобождение от одежды в воде. Развитие физических качеств.	
	<b>Лабораторные занятия:</b>	не предусмотрено
	<p><b>Практические занятия:</b>  32. «Ознакомление с техникой различных стилей плавания».</p>	2
	<b>Контрольные работы:</b>	не

		предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	не предусмотрено
<b>Тема 8. Элементы единоборств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	Техника безопасности на занятиях различными видами борьбы. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Самостраховка. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Борьба лежа и стоя. Учебная схватка. Развития физических качеств.	
	<b>Лабораторные занятия:</b>	не предусмотрено
	<b>Практические занятия:</b> 33. « Ознакомление с техникой различных видов борьбы».	2
	<b>Контрольные работы:</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	не предусмотрено
<b>Тема 9. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (баскетбол). Совершенствование техники передвижений, поворотов, остановок. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники передач мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники и тактики нападения и защиты.	
	<b>Лабораторные занятия:</b>	не предусмотрено
	<b>Практические занятия:</b>	

	<p>34. «Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника передвижений, поворотов, бросков по кольцу. Правила игры».</p> <p>35. «Техника ведения и передач мяча. Игра по упрощенным правилам».</p> <p>36. «Совершенствование ведения мяча, передачи мяча – зачет. Игра по правилам».</p> <p>37. «Обучение бросков мяча после ведения. Дриблинг. Финты. Учебная игра».</p> <p>38. «Совершенствование бросков мяча после ведения. Передачи мяча. Учебная игра».</p> <p>39. «Совершенствование технических приемов в баскетболе. Выполнение зачетной комбинации».</p> <p>40. «Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Броски с точек. Игра по правилам».</p> <p>41. «Совершенствование бросков с точек, штрафной бросок. Игра по правилам».</p> <p>42. «Совершенствование технических элементов. Штрафной бросок – зачет».</p> <p>43. «Совершенствование технических элементов. Бросок со средней дистанции – зачет».</p> <p>44. «Техника и тактика игры в защите и нападении. Подвижные игры с элементами баскетбола Учебная игра».</p> <p>45. «Подвижные игры с элементами баскетбола».</p>	24
	<b>Контрольные работы:</b>	не предусмотрено
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Занятие в спортивных секциях по выбору.</p> <p>2. Самостоятельные занятия ОФП.</p> <p>3. Изучение правил соревнований по баскетболу.</p> <p>4. История развития баскетбола.</p>	12
<b>Тема 10. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
	Техника безопасности на занятиях настольного тенниса. Совершенствование техники стоек, передвижений, способов держания ракетки. Совершенствование техники подачи мяча и приема мяча с подачи. Совершенствование техники атакующего удара. Обучение и совершенствование техники и тактики игры.	
	<b>Лабораторные занятия:</b>	не предусмотрено
<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>46. «Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Разучивание стоек, передвижений, способов держания ракетки. Правила игры ».</p> <p>47. «Техника подачи приема мяча с подачи. Атакующий удар. Игра по правилам».</p> <p>48. «Совершенствование техники игры, стиля игры, тактических комбинаций. Игра по правилам».</p>	6	

	<b>Контрольные работы:</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Занятие в спортивных секциях по выбору. 2. Самостоятельные занятия ОФП. 3. История развития вида спорта. 4. Составить комплекс упражнений на внимание.	4
<b>Тема 2. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (футбол). Совершенствование техники ударов. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование тактики защиты и нападения.	
	<b>Лабораторные занятия:</b>	не предусмотрено
	<b>Практические занятия:</b> 49. «Техника ударов по летящему мячу, удары головой на месте, в движении, техника ведения и остановок мяча ногой, грудью. Игра по правилам». 50. «Техника ведения, отбора мяча, обманных движений, выполнение зачетной комбинации». 51. «Удары по воротам – зачет. Отработка тактики защиты и нападения. Игра по правилам».	6
	<b>Контрольные работы:</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Самостоятельные занятия ОФП. 2. Игра в футбол в дворовых командах. 3. Занятия в спортивных секциях по выбору. 4. История развития футбола. 5. Правила игры в футбол.	3
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>29</b>
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и	

	обороне» (ГТО). Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, техники прыжков в длину и высоту с разбега, с места. Совершенствование техники челночного бега. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Совершенствование техники метания гранаты, толкания ядра. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование подтягиваний на перекладине. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	
	<b>Лабораторные занятия:</b>	не предусмотрено
	<b>Практические занятия:</b> 52. «Бег по пересеченной местности. Техника прыжка в длину с места». 53. «Техника прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка. Зачет». 54. «Техника эстафетного бега. Челночный бег». 55. «Тестирование бега на 60м. Бег по пересеченной местности». 56. «Техника метания гранаты на дальность. Развитие выносливости». 57. «Техника толкания ядра. Подтягивание на перекладине –зачет». 58. «Тестирование бега на 2000м и 3000м». 59. «Тестирование шестиминутного бега. Прохождение полосы препятствий». 60. «Техника эстафетного бега. Игра в «Лапту». 61. «Игра в «Лапту». Зачет».	19
	<b>Контрольные работы:</b>	не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Занятия в спортивных секциях по выбору. 2. Самостоятельные занятия ОФП. 3. История развития легкой атлетики. 4. История развития Олимпийских игр. 5. Пробегка самостоятельно кроссовых дистанции в утреннее и вечернее время.	10
	<i>3 семестр</i>	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>27</b>
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и	

	<p>нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, техники прыжков в длину и высоту с разбега, с места. Совершенствование техники челночного бега. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Совершенствование техники метания гранаты, толкания ядра. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование подтягиваний на перекладине. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</p>	
	<b>Лабораторные занятия:</b>	не предусмотрено
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Организационно-методические требования на занятиях физической культуры. Оценка физической подготовленности».</li> <li>2. «Тестирование бега на 100 м».</li> <li>3. «Бег на короткие дистанции. Тестирование прыжка в длину с места».</li> <li>4. «Тестирование бега на 30м и челночного бега 3x10м».</li> <li>5. «Техника метания гранаты на дальность, прыжок в длину с разбега»</li> <li>6. «Равномерный бег. Развитие выносливости».</li> <li>7. «Тестирование бега на 2000м и 3000м».</li> <li>8. «Техника и тактика игры в лапту».</li> <li>9. «Тестирование шестиминутного бега. Прохождение полосы препятствий».</li> </ol>	18
	<b>Контрольные работы:</b>	не предусмотрено
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занятия в спортивных секциях по выбору.</li> <li>2. Самостоятельные занятия ОФП.</li> <li>3. История развития легкой атлетики.</li> <li>4. История развития Олимпийских игр.</li> <li>5. Пробегка самостоятельно кроссовых дистанции в утреннее и вечернее время.</li> </ol>	9
<b>Тема 2. Мини-Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (мини-футбол). Совершенствование техники ударов. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование тактики защиты и нападения.	
	<b>Лабораторные занятия:</b>	
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. «Техника безопасности игры. Техника ударов, остановок, ведения мяча, техника перемещений и</li> </ol>	4



	<p>владения мячом».</p> <p>11. «Совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении».</p>	
	<b>Контрольные работы:</b>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Самостоятельные занятия ОФП.</p> <p>2. Игра в футбол в дворовых командах.</p> <p>3. Занятия в спортивных секциях по выбору.</p> <p>4. История развития футбола.</p> <p>5. Правила игры в футбол.</p>	4
<b>Тема 3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>33</b>
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (волейбол). Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники подачи мяча и приема мяча с подачи. Совершенствование тактики игры защиты и нападения.	
	<b>Лабораторные занятия:</b>	не предусмотрено
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>12. «Техника безопасности игры. Техника передач мяча. Правила игры».</p> <p>13. «Техника подач мяча. Учебная игра».</p> <p>14. «Подача мяча – зачет. Учебная игра».</p> <p>15. «Техника передач мяча и приема мяча с подачи. Учебная игра».</p> <p>16. «Передачи мяча – зачет».</p> <p>17. «Техника нападающего удара. Учебная игра».</p> <p>18. «Техника блокирования. Учебная игра».</p> <p>19. «Индивидуальные действия в защите и нападении. Игра по правилам».</p> <p>20. «Групповые действия в защите и нападении. Игра по правилам».</p> <p>21. «Совершенствование технических приемов в волейболе. Игра по правилам».</p> <p>22. «Совершенствование технических приемов в волейболе. Игра по правилам».</p>	22
	<b>Контрольные работы:</b>	не предусмотрено
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Занятие в спортивных секциях по выбору.</p> <p>2. Самостоятельные занятия ОФП.</p> <p>3. Изучение правил игры в волейбол.</p>	11

	4. История развития игры.	
<b>Тема 4. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Физкультурно-оздоровительная деятельность ( с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий). Оздоровительные системы физического воспитания. 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. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники строевых приемов на месте и в движении. Совершенствование техники акробатических упражнений.	
	<b>Лабораторные занятия:</b>	не предусмотрено
	<b>Практические занятия:</b> 23. «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы на месте и в движении». 24. «Освоение и совершенствование акробатических упражнений». 25. «Акробатическая комбинация – зачет». 26. «Повторение изученных элементов. Дифференцированный зачет».	7
	<b>Контрольные работы:</b>	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Написание рефератов о ЗОЖ. 2. История развития гимнастики. 3. Составление комплексов физических упражнений.	2	
	<b>Всего:</b>	<b>257</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, площадки ГТО, многофункциональной спортивной площадки, наличия тренажёрного зала, оборудованных раздевалок.

#### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

Стенки гимнастические, перекладины навесные универсальные; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, обручи, палки гимнастические, фишки, стартовые флажки, палочки эстафетные, секундомеры, рулетки.

Оборудование для силовых упражнений: гантели, штанги, блины и замки для штанги, гири, мячи набивные, гранаты (500гр., 700гр.), ядра.

Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, волейбольные мячи, ворота для футбола, сетки для ворот футбольных, мячи футбольные, сетки для переноса мячей, ракетки для бадминтона, воланчики, теннисные столы, теннисные ракетки, теннисные мячи.

#### **Открытый стадион широкого профиля:**

Прыжковая яма, брусок отталкивания для прыжков в длину, шесты для лазания, турники уличные, шведская стенка, брусья уличные, лабиринт, рукоход уличный.

**Площадка ГТО:** спортивный комплекс Т-126, спортивный комплекс Т-47м, спортивный элемент мишень Т-46м, турник двойной ВР-18, скамейки для пресса.

**Многофункциональная спортивная площадка:** конструкция хоккейной коробки, комплект оборудования (баскетбольные стойки, комплект волейбола, комплект мини-футбола).

#### **Тренажёрный зал:**

Тренажеры на разные группы мышц.

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения** ( перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

#### **Основные источники.**

##### **Для преподавателей:**

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В.И. Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2018. – 255с.

##### **Для обучающихся:**

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В.И. Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2018. – 255с.

#### **Дополнительные источники:**

##### **Для преподавателей:**

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В.И. Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2018. – 255с.

##### **Для обучающихся:**

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В.И. Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2018. – 255с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
2. Министерство спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
3. ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Режим доступа: <http://www.gto.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебного предмета обучающийся <b>должен знать:</b></p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Написание рефератов о ЗОЖ</li> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий или занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Мониторинг самостоятельных занятий физической культурой и спортом</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p>
<p><b>должен уметь:</b></p> <p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики,;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p><b>использовать приобретенные знания и</b></p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по</p>

<p><b>умения в практической деятельности и повседневной жизни</b> для:</p> <p>повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;</p> <p>подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p>организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;</p> <p>понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 №2643).</p>	<p>спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на силу, координацию, выносливость.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 3- 5 км без учёта времени.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b></p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе - начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>
--	--

## 5. ПРИЛОЖЕНИЕ

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с) юн.	12,30	14,00	б/вр
2. Бег 100 м	14,2	15,0	15,8
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	25	20
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики(из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег 100 м	17,2	18 .0	18 .6
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке	18	15	12
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики — производственной гимнастики — релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5



**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ П/П	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег  30 м, с	16	4,4 и выше	5.1- 4,8	5,2и ниже	4,8	5,9- 5,3	6,1
			17	4,3	5,0- 4,7	5,2	4,8	5,9- 5,3	6,1
2	Координа- ционные	Челночный бег  3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0- 7,7	8,2	8,4	9,3- 8,7	9,7
			17	7,2	7,9- 7,5	8,1	8,4	9,3- 8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195- 210	180	210	170- 190	160
			17	240	205- 220	190	210	170- 190	160
4	Выносли- вость	6-минутный  бег, м	16	1500 и выше	1300- 1400	110	1300	1050 - 1200	900
			17	1500	1300- 1400	110	1300	1050 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5	20	12- 14	7
			17	15	9-12	5	20	12- 14	7
6	Силовые	Подтягив. на перекл. из вися, (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и  выше	8-9	4	18	13- 15	6
			17	12	9-10	4	18	13- 15	6

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

и

(обучающихся временно освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья)

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- **Уметь выполнять упражнения:**
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;

