

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
среднего профессионального образования

**по профессии**

**43.01.09 Повар, кондитер**

Семилуки  
2019

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 №1578, от 29.06.2017 № 613) (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480)

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, входящей в укрупненную группу 43.00.00 Сервис и туризм с получением среднего общего образования.

Составители: Кульченкова Наталья Вячеславовна, преподаватель высшей квалификационной категории, ГБПОУ ВО «СПК»

**РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**  
цикловой методической комиссией  
общеобразовательной подготовки  
Протокол № 11 от 10.06 2019г.  
Председатель ЦМК  
Л. В. Матыцина

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УР  
Л.В. Соломина  
10.06 2019г

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая

экспертиза: Ремисова А.А. методист  
ФИО, должность, ГБПОУ ВО «СПК»

Содержательная

экспертиза: Матюшкина Л.В. председатель ЦМК  
ФИО, должность, ГБПОУ ВО «СПК»

Внешняя экспертиза:

Содержательная

экспертиза: Подаубская Ю.В., зам. директора  
ФИО, должность, полное название ОУ СПО или ВПО  
по УМ «ВР» ГБПОУ ВО «СПК»



## Содержание

1	Пояснительная записка	стр. 4
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета	6
3	Содержание учебного предмета	11
4	Тематическое планирование	14
5	Условия реализации учебного предмета	26

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1 Область применения рабочей программы:** реализация среднего общего образования в пределах программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГБПОУ ВО «СПК», по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер, входящей в укрупненную группу профессий 43.00.00 Сервис и туризм.

**1.2 Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы среднего профессионального образования:** учебный предмет «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология, и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

### 1.3 Цели общеобразовательного учебного предмета Физическая культура

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями;

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

- соблюдение дидактических правил от известного и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих преподавателя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

#### 1.4 Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	171
<b>Обязательная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	171
<i>в том числе:</i>	
лекции	не предусмотрено
уроки	не предусмотрено
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	171
контрольные работы	не предусмотрено
Консультации	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	не предусмотрено
Промежуточная аттестация (консультации перед экзаменом + экзамен)	не предусмотрено
Промежуточная аттестация по семестрам:	
1 семестр - <i>зачет</i>	
2 семестр – <i>зачет</i>	
3 семестр – <i>зачет</i>	
4 семестр – <i>дифференцированный зачет</i>	

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Планируемые личностные результаты освоения учебного предмета:

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

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

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

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

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

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

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

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

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности;

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

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

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

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение обучающимися безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности;

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

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

- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и от-дыха;

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

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

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

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

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

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

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Планируемые метапредметные результаты освоения учебного предмета:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета:**

#### **Обучающийся научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительной корригирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные способности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;



- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Обучающийся получит возможность научиться:**

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

### Уровень физической подготовленности обучающихся (юноши)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, сек	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180 и ниже	195-210	230 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1100 и ниже	1200-1400	1500 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	5 и ниже	9-12	15 и выше
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	4 и ниже	8-9	11 и выше

### Уровень физической подготовленности обучающихся (девушки)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, сек	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160 и ниже	170-190	210 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	6 и ниже	13-15	18 и выше

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### **Легкая атлетика**

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.

#### **Футбол**

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.

#### **Волейбол**

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.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

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.

### **Атлетическая гимнастика**

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.

### **Баскетбол**

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.

### **Лыжная подготовка**

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.

### **Плавание**

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. Развития физических качеств.

### **Элементы единоборств**

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.

### **Настольный теннис**

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.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<i>1 семестр</i>	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>
	<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>	
	<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».</li> </ol>	18

	<p>4. «Тестирование бега на 30м и челночного бега 3х10м».</p> <p>5. «Техника метания гранаты на дальность, прыжок в длину с разбега»</p> <p>6. «Равномерный бег. Развитие выносливости».</p> <p>7. «Тестирование бега на 2000м и 3000м».</p> <p>8. «Тестирование прыжка в длину с места».</p> <p>9. «Тестирование шестиминутного бега. Прохождение полосы препятствий».</p>	
<b>Тема 2. Футбол</b>		<b>4</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<p>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.</p>	
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>10. «Техника безопасности игры. Техника ударов, остановок, ведения мяча, техника перемещений и владения мячом».</p> <p>11. «Совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении».</p>	<b>4</b>
<b>Тема 3. Волейбол</b>		<b>22</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<p>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.</p>	

	<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
<p><b>Тема 4.</b> <b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>		7
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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</p>	



	деятельность. Совершенствование техники строевых приемов на месте и в движении. Совершенствование техники акробатических упражнений.	
	<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».	7
	<i>2 семестр</i>	
<b>Тема 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>8</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>	
	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.	
	<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».	8
<b>Тема 7. Лыжная подготовка</b>		<b>2</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>	
	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>Практические занятия:</b> 31. «Ознакомление с техникой передвижений на лыжах».	2
<b>Тема 6. Баскетбол</b>		<b>24</b>
	<b>Содержание учебного материала</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>Практические занятия:</b> 32. «Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника передвижений, поворотов, бросков по кольцу. Правила игры». 33. «Техника ведения и передач мяча. Игра по упрощенным правилам». 34. «Совершенствование ведения мяча, передачи мяча – зачет. Игра по правилам». 35. «Обучение бросков мяча после ведения. Дриблинг. Финты. Учебная игра». 36. «Совершенствование бросков мяча после ведения. Передачи мяча. Учебная игра». 37. «Совершенствование технических приемов в баскетболе. Выполнение зачетной комбинации». 38. «Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Броски с точек. Игра по правилам». 39. «Совершенствование бросков с точек, штрафной бросок. Игра по правилам». 40. «Совершенствование технических элементов. Штрафной бросок – зачет». 41. «Совершенствование технических элементов. Бросок со средней дистанции – зачет». 42. «Техника и тактика игры в защите и нападении. Учебная игра». 43. «Подвижные игры с элементами баскетбола».	24
<b>Тема 10. Настольный теннис</b>		<b>6</b>

	<b>Содержание учебного материала</b>	
	Техника безопасности на занятиях настольного тенниса. Совершенствование техники стоек, передвижений, способов держания ракетки. Совершенствование техники подач мяча и приема мяча с подачи. Совершенствование техники атакующего удара. Обучение и совершенствование техники и тактики игры.	
	<b>Практические занятия:</b> 44. «Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Разучивание стоек, передвижений, способов держания ракетки. Правила игры ». 45. «Техника подачи приема мяча с подачи. Атакующий удар. Игра по правилам». 46. «Совершенствование техники игры, стиля игры, тактических комбинаций. Игра по правилам».	6
<b>Тема 2. Футбол</b>		<b>6</b>
	<b>Содержание учебного материала</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>Практические занятия:</b> 47. «Техника ударов по летящему мячу, удары головой на месте, в движении, техника ведения и остановок мяча ногой, грудью. Игра по правилам». 48. «Техника ведения, отбора мяча, обманных движений, выполнение зачетной комбинации». 49. «Удары по воротам – зачет. Отработка тактики защиты и нападения. Игра по правилам».	6
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>		<b>17</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>	

	<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>	
	<p><b>Практические занятия:</b>  50. «Бег по пересеченной местности. Техника прыжка в длину с места».  51. «Техника прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка. Зачет».  52. «Техника эстафетного бега. Челночный бег».  53. «Тестирование бега на 60м. Бег по пересеченной местности».  54. «Техника метания гранаты на дальность. Развитие выносливости».  55. «Техника толкания ядра. Подтягивание на перекладине –зачет».  56. «Тестирование бега на 2000м и 3000м».  57. «Тестирование шестиминутного бега. Прохождение полосы препятствий».  58. «Равномерный бег. Развитие выносливости. Зачет».</p>	17
	<i>3 семестр</i>	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в	

	<p>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>	
	<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. «Бег на короткие дистанции Тестирование бега на 100 м».</li> <li>3. «Равномерный бег. Развитие выносливости».</li> <li>4. «Тестирование бега на 30м и челночного бега 3x10м».</li> <li>5. «Техника метания гранаты на дальность, прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжка в длину с места»</li> <li>6. «Техника и тактика игры в лапту».</li> <li>7. «Тестирование бега на 2000м и 3000м».</li> </ol>	14
<p><b>Тема 2. Футбол</b></p>		<b>4</b>
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	
	<p>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.</p>	

	<p><b>Практические занятия:</b>  8. «Техника безопасности игры. Техника ударов, остановок, ведения мяча, техника перемещений и владения мячом».  9. «Совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении».</p>	4
<b>Тема 8. Плавание</b>		<b>2</b>
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  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. Развития физических качеств.</p>	
	<p><b>Практические занятия:</b>  10. « Ознакомление с техникой различными стилями плавания».</p>	2
<b>Тема 3. Волейбол</b>		<b>12</b>
	<p><b>Содержание учебного материала</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.</p>	
	<p><b>Практические занятия:</b>  11. «Техника безопасности игры. Техника передач мяча. Правила игры».  12. «Техника подач мяча. Учебная игра».  13. «Техника передач мяча и приема мяча с подачи. Подача мяча – зачет. Учебная игра».  14. «Передачи мяча – зачет».  15. «Техника нападающего удара и блокирования. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. Учебная игра».  16. «Совершенствование технических приемов в волейболе. Игра по правилам. Зачет».</p>	12
	<i>4 семестр</i>	

<b>Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>6</b>
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>17. «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы на месте и в движении».</p> <p>18. «Освоение и совершенствование акробатических упражнений».</p> <p>19. «Акробатическая комбинация – зачет».</p>	<b>6</b>
<b>Тема 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>4</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>	

	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.	
	<b>Практические занятия:</b> 20. «Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Работа на тренажерах на мышцы брюшного пресса, спины и нижних конечностей. Упражнения с обручем, скакалкой». 21. «Выполнение упражнений с гантелями, штангой, набивными мячами. Круговая тренировка».	4
<b>Тема 9. Элементы единоборств</b>		<b>2</b>
	<b>Содержание учебного материала</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>Практические занятия:</b> 22. « Ознакомление с техникой различных видов борьбы».	2
<b>Тема 2. Футбол</b>		<b>6</b>
	<b>Содержание учебного материала</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.	



	<p><b>Практические занятия:</b>  23. «Техника ударов по летящему мячу, удары головой на месте, в движении, техника ведения и остановок мяча ногой, грудью. Игра по правилам».  24. «Техника ведения, отбора мяча, обманных движений, выполнение зачетной комбинации».  25. «Удары по воротам – зачет. Отработка тактики защиты и нападения. Игра по правилам».</p>	6
<b>Тема 6. Баскетбол</b>		7
	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<p>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.</p>	
	<p><b>Практические занятия:</b>  26. «Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника передвижений, поворотов, бросков по кольцу. Подвижные игры с элементами баскетбола. Правила игры».  27. «Совершенствование ведения мяча, передачи мяча – зачет. Штрафной бросок – зачет. Игра по правилам».  28. «Совершенствование бросков мяча после ведения. Передачи мяча. Вырывание и выбивание мяча. Выполнение зачетной комбинации. Учебная игра».  29. «Совершенствование технических и тактических действий. Дифференцированный зачет».</p>	7
	<b>Всего:</b>	<b>171</b>

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5.1 Требования 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).

#### **Тренажерный 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.

**5.2. Информационное обеспечение реализации программы** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

### **5.2.1. Печатные издания**

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.

### **5.2.2. Электронные издания (электронные 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>