

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ»

Рассмотрено на методической
комиссии
преподавателей
общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 10
от «15» июня 2020 г.
Руководитель МК _____ Шут Г.Е.

Согласовано
Зам. директора по ТО
ОГПОБУ
«Многопрофильный лицей»
_____ Федореева Н.Н.
«26» июня 2020 г.

Утверждаю
Директор ОГПОБУ
«Многопрофильный лицей»
_____ Сычёва Н.И.
«26» июня 2020 г.

Рабочая программа

Образовательная область: О.00. Общеобразовательный цикл.
Базовые дисциплины.

Дисциплина: ОДБ 11. Физическая культура

Разработчик: Путинцев Олег Борисович преподаватель
«Многопрофильный лицей»

Место разработки программы: с.Амурзет, 2018 г.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) и учебного плана ОГПОБУ «Многопрофильный лицей» по профессии 43.01.09. «Повар, кондитер».

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки РФ от 29.05.2007 г. № 03-1180) и Приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Учебная дисциплина «Физическая культура» на 1-2 курсах изучается как базовая учебная дисциплина входящая в состав дисциплин общеобразовательного цикла при освоении профессии 43.01.09 «Повар, кондитер», в объеме 171 час, в том числе практические занятия – 131 час, теоретические занятия – 40 часов.

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на выполнение единой целевой установки - подготовки квалифицированного рабочего, служащего.

Целью реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» является достижение обучающимися результатов освоения учебной дисциплины в соответствии с требованиями, утвержденными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 43.01.09. «Повар, кондитер».

Задачами реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» являются:

- обеспечение в процессе изучения учебной дисциплины условий для достижения планируемых результатов освоения образовательной программы среднего профессионального образования всеми обучающимися, в том числе обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами;
- создание в процессе изучения учебной дисциплины условий для развития личности, способностей, удовлетворения познавательных интересов, самореализации обучающихся, в том числе одаренных;
- создание в процессе изучения учебной дисциплины условий для формирования ценностей обучающихся, основ их гражданской идентичности и социально-профессиональных ориентаций;
- включение обучающихся в процессы преобразования социальной среды, формирования у них лидерских качеств, опыта социальной деятельности, реализации социальных проектов и программ;
- создание в процессе изучения учебной дисциплины условий для формирования у обучающихся опыта самостоятельной учебной деятельности;
- создание в процессе изучения учебной дисциплины условий для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного для человека и окружающей его среды образа жизни.

Содержание программы направлено на формирование у обучающихся знаний прикладного характера, необходимых для выполнения основных социальных ролей, готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию, организации взаимодействия с окружающими людьми и социальными институтами.

Отбор содержания производился на основе реализации следующих принципов: учет возрастных особенностей обучающихся, практическая направленность обучения, формирование знаний, которые обеспечат успешную адаптацию к социальной реальности, профессиональной деятельности, исполнению общегражданских ролей.

Разработчик программы учебной дисциплины «Физическая культура» преподаватель ОГПОБУ «Многопрофильный лицей» первой категории - Путинцев Олег Борисович.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	9
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	27
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основно образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного учебного цикла образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 43. 01.09. Повар, кондитер.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам профессиональной деятельности в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09. Повар, кондитер. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК):

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины: В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	<ul style="list-style-type: none"> - оценивать эффективность занятий физическими упражнениями; - владеть техническими приемами изучаемых игровых видов спорт; - владеть техникой выполнения гимнастических, акробатических упражнений, упражнений атлетической гимнастики с использованием отягощений и массы собственного тела; - владеть техникой бега с низкого старта и техникой финиширования; - распределять силы при беге на средние и длинные дистанции; - применять полученные навыки на соревнованиях; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения и развития изучаемых видов спорта; - правила техники безопасности во время занятия физической культурой; - основы анатомии и физиологии; - гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями; - правила дыхания во время бега и при выполнении упражнений атлетической гимнастики; - способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способы восстановления.

В ходе освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся формируют личностные, метапредметные и предметные результаты, в том числе:

Личностные результаты
<ol style="list-style-type: none"> 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); 2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; 3) готовность к служению Отечеству, его защите; 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в

образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою

точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

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

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

Отличительной особенностью учебных занятий «Физической культуры» является образовательная направленность и активное включение студентов в различные формы самостоятельной деятельности способствовать сохранению триединства:

Оздоровительное – ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости;

Спортивное – характеризуется углубленным освоением обучающимися на уровне среднего (полного) общего образования (базовый уровень) одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного и среднего образования по физической культуре (в том числе и национальных видов);

Общеразвивающие – ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ основного среднего образования.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	Объем часов по курсам/семестрам			
		1 курс		2 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
Объем образовательной программы учебной дисциплины	171	34	39	45	53
Теоретические занятия	40	7	9	12	12
Практические занятия	131	27	30	33	41
Дифференцированный зачет	4	1	1	1	1

2.2. Содержание учебной программы «Физическая культура» для 1 - 2 курса обучения

Знания о физической культуре

Правила техники безопасности во время занятий физической культурой. История возникновения и развития изучаемых видов спорта. Основы анатомии и физиологии. Правила гигиены во время занятия физическими упражнениями. Принципы питания, режим дня и недельное распределение физических нагрузок. Самоконтроль, контроль и регулирование физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способы восстановления.

Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовке юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службе. Комплекс зарядки (составление). Первая медицинская помощь при травмах.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизация работоспособности.

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечение из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий по баскетболу, волейболу, футболу, легкой атлетике, спортивной гимнастике с основами акробатики, атлетической гимнастике. Оценка эффективности тренировочных занятий.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения – повороты на месте, в движении. Ходьба на месте, в движении. Перестроение на месте и в движении.

Висы и упоры (девушки) - вис, согнувшись; вис, прогнувшись; соскок махом назад с поворотом на 90° на низкой перекладине; спад вперед из упора на низкой перекладине. Соединение из ранее изученных упражнений.

Висы и упоры (юноши) - подтягивание из вися на высокой перекладине; подъем переворотом в упор из вися стоя; то же из вися на коленях; вис прогнувшись; из упора соскок махом назад.

Акробатика - кувырки вперед и назад в группировке.

(девушки) - сед углом; равновесие выпад вперед, ласточка; стойка на лопатках из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат; мост. Соединение из изученных элементов.

(юноши) - длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на голове и руках с помощью, акробатическое соединение из изученных элементов.

Опорный прыжок (девушки) - прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 110 см).

Опорный прыжок (юноши) - прыжок ноги врозь (кобель в длину, высота 115-120 см).

Упражнения атлетической гимнастики с отягощениями и использованием массы собственного тела.

Легкая атлетика

Техника бега с высокого низкого старта, техника финиширования. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в челночном беге 3x10 или 4x9 м., в беге на 30, 100, 500, 1000, 2000 и 3000 м., прыжках в длину, метании спортивной гранаты 500-700 гр., в цель и на дальность, старта в эстафетном беге и передачи эстафетной палочки, эстафетный бег 4x100 м., а также преодоление полосы препятствий. Упражнение общей и специальной физической подготовки.

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, бег в усложненных условиях. Бег 3км., бег 5км.

Спортивные игры

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе и настольном теннисе).

Волейбол – Правила игры. Размеры площадки и оборудование для игры в волейбол. Упражнения без мяча: стойки волейболиста, перемещение на площадке, передвижение с изменением направления и движения, выход к мячу. Упражнения с мячом: нижняя прямая и боковая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками; нападающий удар с первой линии и со второй линии; блокирование одиночное и групповое. Двусторонняя игра. Упражнение общей и специальной физической подготовки. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

Баскетбол – Правила игры. Размеры площадки и оборудование для игры в баскетбол. Упражнения без мяча: стойка баскетболиста, перемещение на площадке, перемещение с изменением скорости и направления движения. Упражнения с мячом: ведение мяча; ловля и передача мяча в парах, в тройках, от стены, на месте, с шагом, со сменой места после передачи; броски мяча в кольцо с места, в движении, в парах. Двусторонняя игра. Упражнения общей физической и специальной физической подготовки. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

Футбол – Правила игры. Размеры площадки и оборудование для игры в мини-футбол и футбол. Упражнения без мяча: бег с изменением направления и скорости; бег с ускорением, спиной вперед, змейкой и по кругу. Упражнения с мячом: жонглирование бедром, подъемом стопы и головой; ведение мяча, подъем мяча, передача и остановка мяча; удары с места и с небольшого разбега, удары по неподвижному мячу, удары по движущемуся мячу. Двусторонняя игра. Упражнение общей и специальной физической подготовки. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

Настольный теннис - Правила игры. Размеры теннисного стола и оборудование для игры в настольный теннис. Упражнения без мяча (шаром): бег с изменением направления и скорости; бег с ускорением, спиной вперед; перемещение приставным шагом змейкой и по кругу. Упражнения с мячом (шаром): жонглирование на левой и правой стороне ракетки; техника подачи слева и справа; техника толчка слева и справа. Двухсторонняя игра, игра парами.

Учебная дисциплина «Физическая культура» связана с общеобразовательными дисциплинами биология, география, иностранный язык, история, обществознание, с профессиональными модулями профессии «Повар, кондитер».

2.3. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура» (I-II курс обучения, набора 2020г.)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Объём в часах	Контрольные мероприятия
I курс 1 семестр			
1	Знания о физической культуре	7	В течение занятий
2	Легкая атлетика	17	11 зачётов (тестов)
3	Гимнастика с основами акробатики	16	9 зачётов (тестов)
4	Дифференцированный зачёт по итогу 1 семестра	1	Практика.
5	Всего часов за 1 семестр	34	
I курс 2 семестр			
6	Знания о физической культуре	9	В течение занятий
7	Спортивные игры:		
	Настольный теннис	9	5 тестов (зачётов)
	Мини-футбол	9	4 тестов (зачётов)
	Баскетбол	10	5 тестов (зачётов)
	Волейбол	10	5 тестов (зачётов)
8	Дифференцированный зачёт за курс обучения	1	Теория, практика
9	Всего часов за 2 семестр	39	
10	Всего часов за учебный год	73	
II курс 3 семестр			
11	Знания о физической культуре	12	В течение занятий
12	Легкая атлетика	18	11 контрольных соревнований
13	Спортивные игры:		
	Баскетбол	17	6 тестов (зачётов)
14	Гимнастика с основами акробатики	9	4 зачётов (тестов)
15	Дифференцированный зачёт по итогу 3 семестра	1	Практика.
16	Всего часов за 3 семестр	45	
II курс 4 семестр			
17	Знания о физической культуре	12	В течение занятий

18	Гимнастика с основами акробатики	9	5 зачётов (тестов)
19	Спортивные игры:		
	Настольный теннис	15	6 тестов (зачётов)
	Мини-футбол	12	6 тестов (зачётов)
	Волейбол	16	
20	Дифференцированный зачёт за курс обучения	1	Теория, практика
21	Всего часов за 4 семестр	53	
22	Всего часов за учебный год	98	
23	Всего за курс обучения	171	

**2.4. Календарно-тематическое планирование дисциплины «Физическая культура»
на 2019 - 2020 учебный год**

Количество часов: 73 (I семестр – 34 часа; II семестр – 39 часов).

Группа: Повар, кондитер.

Курс обучения: Первый.

№ п/п урока	Кол- во часов	Дата проведения	ТЕМА УРОКА
Раздел: Легкая атлетика – 18 часов.			
1	1		Правила и техника безопасности на уроках легкой атлетики и открытых спортивных площадках. Повторение высокого старта. Прыжок в длину с места. Медленный бег.
2	1		Повторение высокого и низкого старта. Тестирование: бег 30 м. с высокого старта. Развитие силы рук. Медленный бег.
3	1		Техника высокого старта. Совершенствование низкого старта. Различные варианты салок. Развитие мышц живота. Медленный бег.
4	1		Совершенствование низкого старта. Разучивание прыжка в длину с разбега. Повторение прыжка в длину с места. Медленный бег.
5	1		Закрепление прыжка в длину с разбега. Разучивание метания гранаты. Тестирование: техника низкого старта. Развитие выносливости.
6	1		Совершенствование прыжка в длину с разбега. Закрепление метания гранаты. Тестирование: бег 100 м. с низкого старта. Прыжки в длину с места.
7	1		Совершенствование метания гранаты. Зачет: прыжок в длину с разбега. Развитие силы рук, выносливости.
8	1		Зачет: метание гранаты на дальность. Подвижные и спортивные игры по выбору. Развитие выносливости.
9	1		Старты из различных исходных положений. Разучивание метания гранаты в горизонтальную цель. Тестирование: бег 1000 м.
10	1		Техника прыжка в длину с места. Закрепление метания гранаты в горизонтальную цель. Зачет: бег 2000-3000 м. Упражнения на восстановление организма.
11	1		Старты из различных исходных положений. Совершенствование метания гранаты в горизонтальную цель. Беговая эстафета типа челночного бега. Развитие мышц живота, выносливости.
12	1		Высокий и низкий старт (повторение). Зачет: метание гранаты в горизонтальную цель. Развитие силы рук.

			Упражнения на внимание.
13	1		Прыжки в длину с места. Тестирование: челночный бег 4х9 м. с высокого старта. Развитие мышц живота. Прыжки с касание предметов.
14	1		Командные прыжки с места. Тестирование: прыжок с места. Подвижные игры по выбору. Развитие силы рук.
15	1		Различные варианты салок. Разучивание старта в эстафетном беге. Развитие силовых качеств. Прыжки с касанием предметов.
16	1		Закрепление старта в эстафетном беге. Разучивание передачи эстафетной палочки снизу. Преодоление полосы препятствий.
17	1		Совершенствование старта в эстафетном беге. Закрепление передачи эстафетной палочки снизу. Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.
18	1		Совершенствование передачи эстафетной палочки снизу. Беговая эстафета 4х80 м. Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.
Раздел: Гимнастика с основами акробатики – 16 часов.			
19 (1)	1		Текущий инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повторение кувырков вперед и назад в группировке. Разучивание кувырка вперед, перекатом назад в стойку на лопатках (юноши); кувырок назад в полу шпагат (девочки). Беговые эстафеты с обручами.
20 (2)	1		Закрепление кувырка вперед, перекатом назад в стойку на лопатках (юноши); кувырка назад в полу шпагат (девушки). Разучивание стойки на голове (юноши); моста из положения, стоя (девочки). Упражнения в равновесии: пробежка по бревну, прыжки на правой (левой) ноге, расхождение при встрече (девушки). Развитие силы рук (юноши). Прыжки через скакалку.
21 (3)	1		Совершенствование кувырка вперед, перекатом назад в стойку на лопатках (юноши); кувырка назад в полу шпагат (девушки). Закрепление стойки на голове (юноши); моста из положения, стоя (девушки). Разучивание акробатического соединения. Упражнения в равновесии: пробежка по бревну, прыжки на правой (левой) ноге, расхождение при встрече (девушки). Тестирование: прыжки через скакалку за 1 мин.
22 (4)	1		Совершенствование стойки на голове (юноши); моста из положения, стоя (девушки). Закрепление акробатического соединения. Упражнения в равновесии: пробежка по бревну, прыжки на правой (левой) ноге, расхождение при встрече. Зачет: кувырок вперед, перекатом назад в стойку на лопатках (юноши); кувырок назад в полу шпагат

			(девушки). Развитие мышц живота.
23 (5)	1		Совершенствование акробатического соединения. Зачет: стойка на голове (мальчики); мост из положения, стоя (девочки). Упражнения в равновесии: пробежка по бревну, прыжки на правой (левой) ноге, расхождение при встрече (девушки). Развитие силы рук (юноши). Прыжки через скакалку.
24 (6)	1		Разучивание опорного прыжка, согнув ноги (юноши - козел в ширину); ноги врозь (девушки – козел в ширину). Зачет: акробатическое соединение. Развитие силы рук. Прыжки через гимнастическую скамейку.
25 (7)	1		Разучивание виса согнувшись - перекладина низкая (девушки); подъем переворотом - перекладина высокая (юноши). Закрепление опорного прыжка, согнув ноги (юноши - козел в ширину); ноги врозь (девушки – козел в ширину). Развитие мышц живота.
26 (8)	1		Разучивание виса прогнувшись - перекладина низкая (девушки); выход в упор из виса на коленях (юноши). Закрепление виса согнувшись - перекладина низкая (девушки); подъем переворотом - перекладина высокая (юноши). Совершенствование опорного прыжка, согнув ноги (мальчики - козел в ширину); ноги врозь (девочки – козел в ширину). Прыжки через скакалку.
27 (9)	1		Разучивание соскока махом назад (юноши); соскок махом назад с поворотом на 90^0 (девушки). Закрепление виса прогнувшись - перекладина низкая (девушки); выход в упор из виса на коленях (юноши). Совершенствование виса согнувшись - перекладина низкая (девушки); подъем переворотом - перекладина высокая (юноши). Развитие мышц живота.
28 (10)	1		Закрепление соскока махом назад (юноши); соскок махом назад с поворотом на 90^0 (девушки). Совершенствование виса прогнувшись - перекладина низкая (девушки); выход в упор из виса на коленях (юноши). Разучивание соединения из трех элементов. Зачет: опорный прыжок. Прыжки через скакалку.
29 (11)	1		Совершенствование соскока махом назад (юноши); соскок махом назад с поворотом на 90^0 (девушки). Закрепление соединения из трех элементов. Тестирование: наклоны вперед из положения, сидя на полу.
30 (12)	1		Совершенствование соединения из трех элементов. Тестирование: поднимание туловища из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку.
31 (13)	1		Эстафеты с элементами акробатики. Зачет: соединения из трех элементов на низкой перекладине. Прыжки через

			скамейку.
32 (14)	1		Тестирование: подтягивание. Спортивные игры по выбору. Прыжки через скакалку.
33 (15)	1		Тестирование: сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры по выбору. Прыжки через скакалку.
34 (16)	1		Дифференцированный зачет (практика).
Раздел: Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис) – 39 часов. Баскетбол -10 часов.			
35 (1)	1		Техника безопасности на уроках спортивными играми. Основные правила игры баскетбол. Разучивание передач мяча на месте: двумя руками от груди; одной рукой от плеча; двумя руками из-за головы. Прыжки через скакалку.
36 (2)	1		Жесты судьи. Закрепление передач мяча на месте: двумя руками от груди; одной рукой от плеча; двумя руками из-за головы. Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.
37 (3)	1		Различные варианты салок. Беговые эстафеты с элементами баскетбола. Прыжки через скакалку.
38 (4)	1		Совершенствование передач мяча во встречных колоннах. Разучивание ведение мяча правой, левой рукой. «Салки». Развитие силовых качеств.
39 (5)	1		Совершенствование передач мяча во встречных колоннах. Закрепление ведение мяча правой, левой рукой. Зачет: передача мяча двумя руками от груди. Прыжки через скакалку.
40 (6)	1		Произвольные передачи мяча по заданию. Совершенствование ведения мяча. Зачет: передача одной рукой от плеча. Развитие силы рук. Прыжки с касанием предметов.
41 (7)	1		Салки с ведением мяча. Зачет: передача двумя руками от груди через пол. Развитие силы рук (отжимание).
42 (8)	1		Основные правила уличного баскетбола. Беговые эстафеты с элементами баскетбола. Развитие силы рук.
43 (9)	1		Салки с ведением мяча. Передачи мяча по заданию. Развитие мышц живота. Прыжки через скакалку.
44 (10)	1		Передачи в парах с двумя мячами. Эстафеты на месте. Подведение итогов.
Волейбол - 10 часов.			
45 (1)	1		Текущий инструктаж по т/б. Основные правила волейбола. Размеры площадки и оборудование для игры в волейбол. Разучивание передачи мяча сверху двумя руками. Развитие силовых качеств.

46 (2)	1		Основные правила пляжного волейбола, размеры площадки и оборудование для игры в пляжный волейбол. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками. Разучивание передачи мяча снизу двумя руками. Игры по выбору. Прыжки через скакалку.
47 (3)	1		Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Закрепление передачи мяча снизу двумя руками. Развитие силы рук (подтягивание). Прыжки через скакалку.
48 (4)	1		Зачет: передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование передачи мяча снизу двумя руками. Эстафеты с изученными элементами волейбола. Прыжки с касанием предметов.
49 (5)	1		Зачет: передача мяча снизу двумя руками. Разучивание передачи мяча сверху двумя руками в парах. Развитие мышц живота. Прыжки через скакалку.
50 (6)	1		Закрепление передачи мяча сверху двумя руками в парах. Разучивание передачи мяча снизу двумя руками в парах. Развитие силы ног (приседания на одной ноге у опоры).
51 (7)	1		Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах. Закрепление передачи мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты на месте с использованием разученных передач. Прыжки с касанием предметов.
52 (8)	1		Совершенствование передачи мяча снизу двумя руками в парах. Различные варианты салок. Развитие силы рук.
53 (9)	1		Жесты судьи. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками по заданию. Салки на одной ноге (левой или правой). Развитие силы рук.
54 (10)	1		Передачи мяча сверху и снизу в парах произвольно. Развитие мышц живота. Подведение итогов.
Мини-футбол – 10 часов.			
55 (1)	1		Правила игры в мини-футбол. Разучивание передачи мяча и остановку подошвой. Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.
56 (2)	1		Передачи и остановка подошвой во встречных колоннах, тоже с перемещением во встречных колоннах. Набивание мяча бедром. Приседание на одной ноге у опоры. Прыжки через скакалку.
57 (3)	1		Игра «самый меткий» используя передачи мяча. Набивание мяча бедром. Развитие силы рук. Прыжки с полного приседа вверх.
58 (4)	1		Игра «мяч в круг» - на площадке чертится круг диаметром 20 шагов, один из участников встает внутрь круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. После

			15-20 передач его меняет следующий игрок. Набивание мяча бедром. Развитие мышц нижних конечностей. Прыжки с подтягиванием коленей к груди.
59 (5)	1		Разучивание удара серединой подъема – Медленный удар. С расстояния 3 шагов выполните удар по неподвижному мячу в стенку или партнеру. Движения выполняйте как бы в замедленном темпе, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги с серединой мяча, выполните 10-15 ударов. Набивание мяча подъемом стопы. Развитие силовых качеств, прыжки.
60 (6)	1		Закрепление удара серединой подъема - Метко в цель. Выберите цель (столб, ворота из стоек или квадрат на стене размером 1><1м). В цель нанесите 15-20 ударов с расстояния 10 шагов. Удары выполняйте по неподвижному мячу и с небольшого разбега. Набивание мяча подъемом стопы. Развитие мышц живота, Прыжки в длину с места.
61 (7)	1		Удары в ворота по неподвижному мячу с 2-3х шагов разбега подъемом стопы. Набивание мяча подъемом стопы. Эстафеты с применением изученных элементов. Развитие силы, прыжки.
62 (8)	1		Разучивание ударов по катящемуся мячу (один из партнеров накатывает мячи сбоку, а другой совершает удары по катящемуся мячу с разбега в цель, ворота, мишень на стенке). Выполнив по 8 ударов, бьющий меняется ролями с подающим. Набивание мяча подъемом стопы и бедром. Учебная игра. Прыжки через скакалку.
63 (9)	1		Закрепление ударов по катящемуся мячу. «На встречу». Встаньте с партнером в 12 шагах друг от друга. Задача партнеру - накатывать вам мяч для удара. Ударом по катящемуся мячу направляйте мяч точно партнеру. Тот ловит мяч, и упражнение повторяется. Выполнив 10-15 ударов, поменяйтесь с партнером ролями. Набивание мяча подъемом стопы и бедром. Учебная игра. Прыжки с касанием предметов.
64 (10)	1		Учебно-тренировочная игра. Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку.
Настольный теннис – 9 часов.			
65 (1)	1		Правила настольного тенниса. Жонглирование теннисным мячом на левой и правой стороне ракетки. Развитие силы рук. Прыжки через гимнастическую скамейку.
66 (2)	1		Жонглирование теннисным мячом попеременно на левой и правой стороне ракетки. Техника выполнения толчка справа и слева. Развитие силы рук. Прыжки с касанием предметов.

67 (3)	1		Техника выполнения подачи слева. Жонглирование на количество раз (левая, правая сторона ракетки). Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
68 (4)	1		Техника выполнения подачи справа. Двухсторонняя игра. Развитие силы рук. Прыжки с подтягиванием коленей к груди.
69 (5)	1		Техника выполнения подачи справа. Двухсторонняя игра в парах. Развитие силы рук. Прыжки через скамейку.
70 (6)	1		Учебная игра на счет. Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.
71 (7)	1		Учебная игра на счет (соревнования между группы). Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.
72 (8)	1		Игра на счет в парах на счет. Развитие силовых качеств. Прыжки с касанием предметов.
73 (9)	1		Дифференцированный зачёт (теория, практика).

Уроки физической культуры можно корректировать в зависимости от погодных условий и места занятий (стадион или спортивный зал). Общетеоретические и исторические сведения (знания о физической культуре) в течении уроков.

**2.5. Календарно-тематическое планирование дисциплины «Физическая культура»
на 2020-2021 учебный год**

Количество часов: 98 (III семестр – 45 часов; IV семестр – 53 часа).

Группа: Повар, кондитер

Курс обучения: второй

№ урока	Кол-во часов	Дата проведения	ТЕМА УРОКА
Раздел: Легкая атлетика – 18 часов.			
1	1		Правила и техника безопасности на уроках легкой атлетике. Совершенствование низкого старта. Элементы спортивных игр. Развитие силы, выносливости.
2	1		Высокий старт. Совершенствование низкого старта. Тестирование: бег 30 м. с высокого старта. Развитие силы рук, выносливости.
3	1		Низкий старт. Разучивание старта в эстафетном беге. Тестирование: бег 100 м. с низкого старта. Медленный бег.
4	1		Закрепление старта в эстафетном беге. Повторение прыжка в длину с разбега. Тестирование: бег 1000 м. Упражнения на восстановление.
5	1		Совершенствование старта в эстафетном беге, прыжка в длину с разбега. Разучивание метания гранаты 500 – 700 гр. Развитие выносливости.
6	1		Совершенствование прыжка с разбега. Закрепление метания гранаты 500 – 700 гр. Развитие силы рук, выносливости.
7	1		Совершенствование метания гранаты 500 – 700 гр. Зачет: прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. Прыжки с касанием предметов.
8	1		Разучивание передачи эстафетной палочки снизу. Преодоление полосы препятствий. Прыжки с касанием предметов.
9	1		Старты из различных исходных положений. Зачет: метание гранаты 500 – 700 гр. На дальность. Спортивные игры по выбору. Развитие выносливости.
10	1		Высокий и низкий старт. Прыжок в длину с места. Зачет: бег 2000 – 3000 м. Упражнения на восстановление организма.
11	1		Разучивание метания гранаты в горизонтальную цель. Закрепление передачи эстафетной палочки снизу. Медленный бег.
12	1		Высокий и низкий старт с преследованием. Челночный бег. Командные прыжки с места. Развитие мышц живота. Прыжки.
13	1		Высокий старт. Тестирование: челночный бег 4х9 м. Различные варианты салок. Прыжки в длину с места. Медленный бег.
14	1		Закрепление метания в горизонтальную цель. Совершенствование передачи эстафетной палочки снизу. Развитие силовых качеств.

15	1		Старты из различных исходных положений. Тестирование: прыжок в длину с места. Развитие силовых качеств. Медленный бег.
16	1		Совершенствование метания в горизонтальную цель. Медленный бег. Прыжки через скакалку.
17	1		Зачет: метание гранаты в горизонтальную цель. Спортивные игры по выбору. Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
18	1		Преодоление полосы препятствий. Беговые эстафеты. Подведение итогов.
Раздел: Гимнастика с основами акробатики – 19 часов.			
19 (1)	1		Правила и техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Повторение акробатических элементов разученных на I курсе. Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
20 (2)	1		Повторение акробатических элементов разученных на I курсе. Развитие мышц живота (юноши). Разучить, сед углом (девушки). Упражнения в равновесии: повторение ранее изученных элементов, прыжки со сменой ног (девушки). Прыжки через скакалку.
21 (3)	1		Повторение акробатических элементов разученных на I курсе. Разучивание акробатического соединения из 4х элементов (юноши). Развитие силы рук. Прыжки через гимнастическую скамейку. Закрепить, сед углом. Разучивание переката назад в стойку на лопатках (девушки). Упражнения в равновесии: повторение ранее изученных элементов; разучивание соскока, прогнувшись ноги врозь (девушки). Прыжки: вскок и соскок на гимнастическую скамейку.
22 (4)	1		Повторение акробатических элементов разученных на I курсе. Закрепление акробатического соединения. Развитие силы рук (юноши). Прыжки с касанием предметов. Совершенствовать, сед углом. Закрепление переката назад в стойку на лопатках. Упражнения в равновесии: повторение ранее изученных элементов; закрепление соскока; прогнувшись ноги врозь; разучивание соединения из 4х элементов (девушки). Развитие мышц живота.
23 (5)	1		Совершенствование акробатического соединения. Разучивание подъема в упор из вися стоя на перекладине. Прыжки через скакалку (юноши). Совершенствование переката назад в стойку на лопатках. Тестирование: сед углом. Упражнения в равновесии: совершенствование соскока, прогнувшись ноги врозь; закрепление соединения из 4х элементов. Прыжки через скакалку. (девушки).
24 (6)	1		Закрепление подъема в упор из вися стоя на перекладине. Разучивание подъема переворотом в упор на высокой перекладине. Зачет: акробатическое соединение. Прыжки через скамейку (юноши).

			Разучивание кувырка назад в полу шпагат. Зачет: перекатом назад в стойку на лопатках. Акробатическое соединение. Упражнение в равновесии: совершенствование соединения из 4х элементов (девушки). Развитие силы рук.
25 (7)	1		Совершенствование подъема в упор из виса стоя на перекладине. Закрепление подъема переворотом в упор на высокой перекладине. Развитие мышц живота (юноши). Закрепление кувырка назад в полу шпагат и акробатического соединения. Развитие мышц живота. Прыжки через скакалку (девушки).
26 (8)	1		Разучивание опорного прыжка через коня (козла) в длину, высота 115 – 120 см. Зачет: подъем в упор из виса стоя (юноши). Прыжки в парах через скакалку. Совершенствование акробатического соединения. Разучивание виса, согнувшись и прогнувшись на низкой перекладине, подтягивание (девушки).
27 (9)	1		Закрепление опорного прыжка через коня (козла) в длину. Зачет: подъем переворотом в упор (юноши). Зачет: акробатическое соединение из 4х элементов. Закрепление виса согнувшись и прогнувшись (девушки).
28 (10)	1		Совершенствование опорного прыжка через коня (козла) в длину. Зачет: из виса прогнувшись, выход в сед (юноши). Совершенствование виса, согнувшись и прогнувшись. Разучивание соединение из 3х элементов на низкой перекладине. Тестирование: Акробатическое соединение (девушки). Развитие силовых качеств. Прыжки.
29 (11)	1		Упражнения на высокой перекладине: из виса выход в упор; подъем переворотом в упор; подтягивание. Зачет: Опорный прыжок (юноши). Совершенствование махом одной, толчком другой переворот в упор. Закрепление соединения из 3х элементов на низкой перекладине. Зачет: вис, согнувшись и прогнувшись. Разучивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину, высота – 110-115 см. (девушки).
30 (12)	1		Повторение ранее изученных акробатических упражнений. Кувырки в парах. Подтягивание на перекладине (юноши). Совершенствование соединения из 3х элементов на низкой перекладине. Закрепление опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину, высота – 110-115 см. Зачет: махом одной, толчком другой переворот в упор (девушки). Прыжки через скакалку.
31 (13)	1		Упражнения на низкой и высокой перекладине: толчком двух ног переворот в упор; подъем переворотом из виса на коленях; из виса прогнувшись выход в сед. Подтягивание на перекладине (юноши). Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через

			козла в ширину, высота – 110-115 см. Зачет: соединения из 3х элементов на низкой перекладине (девушки). Прыжки через скакалку.
32 (14)	1		Тестирование: подтягивание (юноши). Зачет: опорный прыжок (девушки). Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силы рук. Прыжки.
33 (15)	1		Повторение акробатических элементов. Поднимание туловища (юноши). Подтягивание из виса в упоре (девушки). Прыжки через скакалку.
34 (16)	1		Тестирование: поднимание туловища за 30 сек. Эстафеты с элементами акробатики. Прыжки через скакалку.
35 (17)	1		Тестирование: наклоны вперед из положения, сидя на полу см. Игры по выбору. Прыжки через скакалку.
36 (18)	1		Тестирование: сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Беговые эстафеты с обручами, скакалками, элементами акробатики. Прыжки через скакалку.
37 (19)	1		Тест: прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин. Развитие силовых качеств. Игры по выбору. Подведение итогов.
Раздел: Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис) – 61 час. Баскетбол, стритбол – 17 часов.			
38 (1)	1		Техника и правила безопасности на уроках спортивными играми. Броски мяча в кольцо произвольным способом. Развитие силовых качеств.
39 (2)	1		Основные правила баскетбола. Разучивание ловли мяча после отскока от щита. Передачи мяча в парах. Броски мяча в кольцо произвольным способом. Прыжки до баскетбольного кольца.
40 (3)	1		Закрепление ловли мяча после отскока от щита. Разучивание ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. Салки с ведения мяча. Прыжки с касанием подвешенных предметов.
41 (4)	1		Совершенствование ловли мяча после отскока от щита. Закрепление ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. Разучивание зонной защиты. Развитие силовых качеств.
42 (5)	1		Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. Закрепление зонной защиты. Разучивания броска мяча в кольцо сверху или снизу после ведения (юноши), после ведения (девушки). Развитие силовых качеств.
43 (6)	1		Совершенствование зонной защиты. Закрепление броска мяча в кольцо сверху или снизу после ведения (юноши), после ведения (девушки). Учебная игра. Развитие силовых качеств.
44 (7)	1		Совершенствование броска мяча в кольцо сверху или снизу после ведения (юноши), после ведения (девушки). Учебная игра. Прыжки с касанием подвешенных предметов.

45 (8)	1		Дифференцированный зачет (практика).
46 (9)	1		Тестирование: броски мяча в кольцо. Учебная игра. Прыжки через скакалку.
47 (10)	1		Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. Развитие силовых качеств.
48 (11)	1		Правила уличного баскетбола. Передачи в парах с перемещением правым, левым боком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Прыжки.
49 (12)	1		Передачи мяча во встречных колоннах. Салки с применением всех изученных передач. Броски произвольным способом. Разучивание броска в прыжке. Прыжки с касанием предметов.
50 (13)	1		Учебная игра на одно кольцо без ведения мяча (используются только передачи). Учебная игра по всем правилам уличного баскетбола. Произвольные броски в кольцо. Прыжки через скакалку.
51 (14)	1		Передачи мяча во встречных колоннах. Ведение мяча правой, левой рукой. Игра 1x1; 2x2; 3x3. Прыжки с касанием предметов.
52 (15)	1		Передачи в парах с перемещением приставным правым, левым боком. Произвольные броски мяча в кольцо. Развитие мышц живота. Прыжки через скакалку.
53 (16)	1		Передачи в тройках с перемещением. Броски мяча в кольцо после ведения. Развитие мышц нижних конечностей. Прыжки через гимнастическую скамейку.
54 (17)	1		Броски мяча в кольцо. Учебная игра. Прыжки с касанием предметов. Подведение итогов.
Волейбол – 17 часов.			
55 (1)	1		Правила игры в волейбол. Передачи мяча в парах. Разучивание первой передачи в зону 3. Различные варианты салок.
56 (2)	1		Передачи мяча в парах. Закрепление первой передачи в зону 3. Разучивание второй передачи в зоны 4 и 2. Развитие силовых качеств.
57 (3)	1		Передачи мяча в парах. Совершенствование первой передачи в зону 3. Закрепление второй передачи в зоны 4 и 2. Разучивание перевода мяча в прыжке или с места через сетку. Прыжки с касанием подвешенных предметов.
58 (4)	1		Передачи мяча в парах. Совершенствование второй передачи в зоны 4 и 2. Закрепление перевода мяча в прыжке или с места через сетку. Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку.
59 (5)	1		Совершенствование перевода мяча в прыжке или с места через сетку. Разучивание нижней прямой или боковой прямой подачи. Различные варианты салок. Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.
60 (6)	1		Передачи мяча сверху и снизу над собой. Закрепление нижней прямой или боковой подачи. Прыжки через скакалку.

61 (7)	1		Передачи мяча над собой сверху и снизу. Совершенствование нижней прямой или боковой подачи. Разучивание верхней прямой подачи. Развитие силовых качеств.
62 (8)	1		Зачет: нижняя прямая или боковая подача. Закрепление верхней прямой подачи. Передачи мяча сверху и снизу над собой. Прыжки с касанием подвешенных предметов.
63 (9)	1		Зачет: передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование верхней прямой подачи. Развитие силовых качеств. Прыжки с касанием предметов.
64 (10)	1		Зачет: передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Командные прыжки в длину с места.
65 (11)	1		Зачет: верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие мышц живота. Прыжки через скакалку.
66 (12)	1		Прием мяча после подачи. Перевод мяча снизу, сверху или одной рукой через сетку. Развитие мышц нижних конечностей. Прыжки с подтягиванием коленей к груди.
67 (13)	1		Нижняя или верхняя подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра. Прыжки через скакалку.
68 (14)	1		Прием мяча после подачи. Учебная игра. Развитие силовых качеств. Прыжки с полного приседа вверх.
69 (15)	1		Передачи мяча в парах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие силы рук.
70 (16)	1		Спортивные и подвижные игры по выбору. Развитие силовых качеств. Прыжки.
71 (17)	1		Перевод мяча сверху, снизу двумя или одной рукой через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Подведение итогов.
Мини-футбол – 12 часов.			
72 (1)	1		Правила игры в мини-футбол. Разучивание остановки подошвой и передачи внутренней части стопы.
73 (2)	1		Остановки подошвой и передачи внутренней части стопы. Разучивание подбрасывания мяча подъемом стопы.
74 (3)	1		Подбрасывания мяча подъемом стопы. Игра «самый меткий» - удары по мячу в парах, по предметам установленных на расстоянии 7-8 шагов между игроками. Развитие силы. Прыжки.
75 (4)	1		Разучивание ударов по мячу внутренней частью подъемом стопы. Игра «мяч в круг» - используется передача и остановка мяча.
76 (5)	1		Ударов по мячу внутренней частью подъемом стопы. Разучивание ударов по катящемуся мячу внутренней частью подъемом стопы.
77 (6)	1		Подбрасывания мяча подъемом стопы через препятствие. Игра «квадрат». Ударов по катящемуся мячу внутренней частью подъемом стопы. Развитие мышц нижних конечностей. Прыжки с касанием предметов.
78 (7)	1		Игра «квадрат». Учебно-тренировочная игра. Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
79	1		Набивание мяча бедром и подъемом стопы. Учебная игра.

(8)			Развитие мышц нижних конечностей. Прыжки в длину с места.
80 (9)	1		Длинные передачи мяча в парах. Учебная игра. Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
81 (10)	1		«Квадрат». Удары по воротам. Учебная игра. Развитие силовых качеств. Прыжки.
82 (11)	1		Жонглирование бедром, подъемом стопы, головой. Учебная игра. Прыжки с касанием предметов.
83 (12)	1		Учебная игра. Развитие мышц живота. Прыжки с подтягиванием коленей к груди. Подведение итогов.
Настольный теннис – 15 часов.			
84 (1)	1		Правила настольного тенниса. Жонглирование теннисным мячом на левой и правой стороне ракетки.
85 (2)	1		Жонглирование теннисным мячом на левой и правой стороне ракетки. Техника выполнения толчка слева.
86 (3)	1		Жонглирование теннисным мячом на левой и правой стороне ракетки. Техника выполнения толчка справа.
87 (4)	1		Техника выполнения подачи слева. Жонглирование на количество раз. Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
88 (5)	1		Техника выполнения подачи справа. Двухсторонняя игра. Эстафеты с ракетками и шарами. Развитие силы рук.
89 (6)	1		Отработка толчка слева после подачи. Двухсторонняя игра. Развитие мышц живота. Прыжки через скамейку.
90 (7)	1		Отработка толчка справа после подачи. Двухсторонняя игра. Развитие мышц нижних конечностей. Прыжки в длину с места.
91 (8)	1		Техника передвижения ног возле стола. Учебная игра на счет. Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
92 (9)	1		Техника передвижения ног возле стола. Учебная игра на счет. Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
93 (10)	1		Беговые эстафеты с теннисными ракетками и шарами. Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.
94 (11)	1		Учебные игры на счет (соревнования между учащимися группы). Развитие силы рук. Прыжки через гимнастическую скамейку.
95 (12)	1		Учебные игры на счет (соревнования между учащимися группы). Развитие мышц живота. Прыжки через скакалку.
96 (13)	1		Учебные игры на счет (соревнования между учащимися группы). Развитие мышц ног. Прыжки с касанием предметов.
97 (14)	1		Учебные игры на счет (соревнования между учащимися группы). Подведение итогов текущих игр.
98 (15)	1		Дифференцированный зачет (теория, практика). Подведение итогов за учебный год.

Уроки физической культуры можно корректировать в зависимости от погодных условий и местом занятия (стадион или спортивный зал). Общетеоретические и исторические сведения (знания о физической культуре) в течении уроков.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

«Спортивный зал» с раздевалкой, оснащённый следующим оборудованием: беговая дорожка, эстафетные палочки, секундомер, гранаты спортивные 500 и 700 грамм, скакалки гимнастические, перекладина навесная, стенка гимнастическая, скамейки, маты гимнастические, мост подкидной, столы для настольного тенниса, ракетки теннисные, шары для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные.

«Стадион» имеющий беговые дорожки, площадки для спортивных игр «Волейбол», «Баскетбол», Футбол».

3.2. Информационное обеспечение реализации программы:

3.2.1. Печатные издания:

Для обучающихся:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

Для преподавателей:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

3.2.3. Электронные издания и интернет-ресурсы:

- 1) [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»
- 2) [http: // pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)
- 3) [http: // 1 september. R](http://1september.R)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> ● 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; ● проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; ● 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; ● выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> ● влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; 	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий</p>

<ul style="list-style-type: none"> • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p>
---	--

**Демонстрируемые уровни физической подготовленности
(по мониторингу физического развития)
I курс**

№	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	НОРМАТИВЫ					
		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
I курс		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. (сек)	4,8	5,0	5,3	5,1	5,3	5,7
2	Бег 100 м. (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
3	Челночный бег 4-9 м. (сек)	9,9	10,2	10,5	10,4	10,8	11,0
4	Бег 1000м.	3.36	4.16	5.11	4.19	5.07	6.14
5	Бег 2000 м. 3000 м. (мин, сек)	15,30	16,30	17,30	10,20	12,00	13,00
6	Прыжок в длину с места (см)	215	200	190	195	180	170
7	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330	370	330	290
8	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	120	110	115	110	100
9	Метание гранаты 500-700 гр. (м)	30	24	20	16	11	9
10	Наклоны вперед из положения сидя на полу (см)	+11	+9	+6	+18	+14	+11
11	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	42	23	12	21	12	6
12	Поднимание туловища из положения лёжа на полу (раз1')	50	45	35	30	25	20
13	Подтягивание	10	8	7	20	15	10

II курс

№	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	НОРМАТИВЫ					
		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
II курс		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (сек)	4,7	4,9	5,2	5,1	5,3	5,5
2	Бег 100м (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
3	Челночный бег 4-9(сек)	9,7	9,9	10,1	10,8	11,0	11,4
4	Бег 1000м.	3.28	4.07	5.01	4.19	5.06	6.13
5	Бег 2000-3000 м (мин, сек)	15,00	16,00	17,00	10,10	11,40	12,40
6	Прыжок в длину с места (см)	230	215	205	200	190	180
7	Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	360	340	300
8	Прыжок в высоту с разбега (см)	135	125	115	120	115	105
9	Метание гранаты 500-700г (м)	32	26	22	18	13	11

10	Наклоны вперёд из положения сидя на полу (см)	+14	+8	+5	+16	+12	+9
11	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	50	27	14	20	11	6
12	Поднимание туловища из положения лёжа на полу (раз1')	50	45	30	22	17	13
13	Подтягивание	11	9	8	16	10	4
14	Из виса подъём переворотом в упор (на вы-с. пер. раз.)	3	2	1			
15	Из виса выход в упор силой (на вы-с. пер.раз.)	3	2	1			

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Личностные результаты		
<ul style="list-style-type: none"> - российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; 	<ul style="list-style-type: none"> - проявление гражданственности, патриотизма; - знание истории своей страны; - демонстрация поведения, достойного гражданина РФ 	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
<ul style="list-style-type: none"> - гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; - готовность к служению Отечеству, его защите; 	<ul style="list-style-type: none"> - проявление активной жизненной позиции; - проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ; - уважение общечеловеческих и демократических ценностей - демонстрация готовности к исполнению воинского долга 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>Своевременность постановки на воинский учет Проведение воинских сборов</p>
<ul style="list-style-type: none"> - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям; - проявление общественного сознания; - воспитанность и тактичность; - демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности 	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

<p>готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p>		
<p>- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</p> <p>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p>	<p>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения;</p> <p>- сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности</p>	<p>Успешное прохождение учебной практики.</p> <p>Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях</p>
<p>- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p>	<p>- демонстрация желания учиться;</p> <p>- сознательное отношение к продолжению образования в ВУЗе</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<p>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>	<p>- умение ценить прекрасное;</p>	<p>Творческие и исследовательские проекты</p> <p>Дизайн-проекты по благоустройству</p>
<p>- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>	<p>- готовность вести здоровый образ жизни;</p> <p>- занятия в спортивных секциях;</p> <p>- отказ от курения, употребления алкоголя;</p> <p>- забота о своём здоровье и здоровье окружающих;</p> <p>- оказание первой помощи</p>	<p>Спортивно-массовые мероприятия</p> <p>Дни здоровья</p>

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;	- демонстрация интереса к будущей профессии; - выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач	Занятия по специальным дисциплинам Учебная практика Творческие проекты
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;	- экологическое мировоззрение; - знание основ рационального природопользования и охраны природы	Мероприятия по озеленению территории. Экологические проекты
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;	- уважение к семейным ценностям; - ответственное отношение к созданию семьи	Внеклассные мероприятия, посвящённые институту семьи. Мероприятия, проводимые «Молодёжь+»
метапредметные результаты		
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; - умение планировать собственную деятельность; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности; - использование различных ресурсов для достижения поставленных целей	Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося; открытые защиты проектных работ
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	- демонстрация коммуникативных способностей; - умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности; - умение разрешить конфликтную ситуацию	Наблюдение за ролью обучающегося в группе; портфолио

<p>- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p>	<p>- демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - использование различных методов решения практических задач</p>	<p>Семинары Учебно-практические конференции Конкурсы Олимпиады</p>
<p>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p>	<p>- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников информации, включая электронные; - демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач; - соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.</p>	<p>Подготовка рефератов, докладов, курсовое проектирование, использование электронных источников. Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.</p>
<p>- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p>	<p>- сформированность представлений о различных социальных институтах и их функциях в обществе (институте семьи, институте образования, институте здравоохранения, институте государственной власти, институте парламентаризма, институте частной собственности, институте религии и т. д.)</p>	<p>Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций.</p>
<p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p>	<p>- демонстрация способности самостоятельно давать оценку ситуации и находить выход из неё; - самоанализ и коррекция результатов собственной работы</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>

<p>- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	<p>- умение оценивать свою собственную деятельность, анализировать и делать правильные выводы</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>
---	---	---

