



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Челябинск 2021

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА

на заседании ПЦК

Протокол №1 от 01 сентября 2021 года

Председатель Нуруллина Э.С.

Приказ на утверждение

№ 661 от 01.09.2021

Реквизиты нормативных актов отражающих изменения и дополнения, вносимые в структуру, содержание и компоненты образовательной программы

	2021-2022	2022-2023	2023-2024	2024-2025
№ приказа, дата	Приказ № 661 От 01.09.21	Приказ № ____ От _____	Приказ № ____ От _____	Приказ № ____ От _____

Рабочая программа учебного предмета ОУДБ.05 Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 17.05.2012 № 413, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований Федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-25) и примерной основной образовательной программы среднего общего образования.

Составитель: Забелкина Е. Ю. руководитель физического воспитания

ГБПОУ «Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли».

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	27
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	30

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1 Область применения программы:

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».

1.2 Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле на базовом уровне для специальностей СПО социально-экономического профиля.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения предмета:

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующей **цели**:

- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание личностных результатов учебного предмета "Физическая культура":

Л. 01. Российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме,	Л.01.1
	чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм,	Л.01.2
	уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной,	Л.01.3
	гордость за свой край, прошлое и настоящее многонационального народа России	Л.01.4
	уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн)	Л.01.5
	уважение к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;	Л.01.6
	уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.	Л.01.7
Л. 03. готовность к служению Отечеству, его защите;	патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;	Л.03.1
Л 05. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	Л.05.1
	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;	Л.05.2
	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества	Л.05.3
	готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей	Л.05.4

	потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;	Л.05.5
Л 07. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.	Л.07.1
Л 08. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;	Л.08.1
	нравственное поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей,	Л.08.2
	принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;	Л.08.3
	способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;	Л.08.4
	формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);	Л.08.5
Л 09. 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;	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;	Л.09.1
	сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	Л.09.2

Л 10. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта	Л.10.1
Л 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;	потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Л.11.1
	неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	Л.11.2
	ощущение безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности	Л.11.3
Л 12. бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;	Л.12.1
	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;	Л.12.2
	физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации	Л.12.3
Л 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;	осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;	Л.13.1
	готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	Л.13.2
Л 16. сформированность социальной адаптации и интеграции в обществе(для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся)	способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;	Л.16.1

Л 17. сформированность пространственной и социально-бытовой ориентировки обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата	умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования	Л.17.1
	способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;	Л.17.2
	способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;	Л.17.3

Содержание метапредметных результатов учебного предмета "Физическая культура":

М.01	<i>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;</i>	самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;	УУД 1.1
		оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;	УУД 1.2
		ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	УУД 1.3
		оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;	УУД 1.4
		выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;	УУД 1.5
		организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;	УУД 1.6
		сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.	УУД 1.7
М.02	<i>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</i>	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	УУД 3.1
		при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);	УУД 3.2
		координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	УУД 3.3
		развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;	УУД 3.4

		распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений	УУД 3.5
		развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;	УУД 3.4
М.04	<i>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;</i>	самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;	УУД 1.1
		сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.	УУД 1.7
		искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи	УУД 2.1
		критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках	УУД 2.2
		использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках	УУД 2.3
		развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;	УУД 3.4
		критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках	УУД 2.2
		выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия	УУД 2.5
		выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;	УУД 2.6
		менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности	УУД 2.7
		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	УУД 3.1
		координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	УУД 3.3

		развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;	УУД 3.4
М.09	<i>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.</i>	самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;	УУД 1.1
		оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;	УУД 1.2
		оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;	УУД 1.4
		сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.	УУД 1.7
		критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках	УУД 2.2
		выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия	УУД 2.5
		менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности	УУД 2.7
		развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;	УУД 3.4

Содержание предметных результатов учебного предмета "Физическая культура":

Предметные результаты		Выпускник на базовом уровне научится:		Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:	
П.7.1.1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов	П.6.7.1.1	характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	П.п.7.1.1.1	выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
		П.6.7.1.1.2	владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		

	к труду и обороне" (ГТО);				
П.7.1.2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	П.6.7.1.2.1	определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	П.п.7.1.2.1	самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
		П.6.7.1.2.2	практически использовать приемы самомассажа и релаксации;		
		П.6.7.1.2.3	проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;		
П.7.1.3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	П.6.7.1.3.1	знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	П.п.7.1.3.1	проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
		П.6.7.1.3.2	знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;		
		П.6.7.1.3.3	характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;		
		П.6.7.1.3.4	определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;		
П.7.1.4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	П.6.7.1.4.1	составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	П.п.7.1.4.1	составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
		П.6.7.1.4.2	выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;		
		П.6.7.1.4.3	составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;		
П.7.1.5	владение техническими приемами и двигательными	П.6.7.1.5.1	выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	П.п.7.1.5.1	выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

	действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	П.6.7.1.5.2	практически использовать приемы защиты и самообороны;	П.п.7.1.5.2	осуществлять судейство в избранном виде спорта;
--	--	--------------------	---	--------------------	---

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	117
Всего учебных занятий	117
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	95
контрольные тестирования	8
практическая подготовка	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
Раздел 1 Физическая культура и здоровый образ жизни.		14		
Тема 1.1 Современные оздоровительные системы физического воспитания.	Содержание учебного материала	2		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 12, М 01, М 04, П 7.1.1
	Здоровье человека. Современное состояние здоровья молодежи. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.			
	Практические занятия	—		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 1.2 Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	Содержание учебного материала	2		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 12, М 01, М 03, М 04, П 7.1.1, П 7.1.3
	Двигательная активность. Вред и профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Факторы ЗОЖ: рациональное питание, режим в трудовой и учебной деятельности, активный отдых, гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Основные оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности их задачи, виды и основные приемы: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, сеансы аутотренинга, релаксации			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
	и самомассажа, банные процедуры.			
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 1.3 Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.	Содержание учебного материала	2		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 12, М 01, М 03, М 04, П 7.1.1, П 7.1.3
	Основы методики проведения индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, их организация и проведение, контроль и оценка эффективности занятий. Двигательный режим дня, недели. Продолжительность, интенсивность, периодичность, степень нагрузки при индивидуальных оздоровительных занятиях. Основные методики самоконтроля: функциональная проба, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.			
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.4 Формы организации занятий физической культурой.	Содержание учебного материала	2		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.3
	Основные формы организации занятий физической культурой, их цели, назначение. Описание основных форм: физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая культура, производственная физическая культура, оздоровительная физическая культура, спорт.			
	Практические занятия			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.5 Комплекс ГТО. Требования к технике безопасности на занятиях	Содержание учебного материала	2		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): цель введения, структура комплекса,			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
физической культурой.	возрастные ступени, нормативные тесты. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Основные требования к технике безопасности на занятиях физической культурой.			12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.3
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 1.6 Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Содержание учебного материала	2		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.3
	История и современное развитие физической культуры и спорта в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Основные законы РФ, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорте. Цели и задачи Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, основные принципы ее реализации. Направления деятельности по развитию физической культуры и спорта. Роль государства в формировании в населения здорового образа жизни.			
	Практические занятия	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 1.7 Тестирование уровня развития основных физических качеств обучающихся.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Тестирование уровня развития основных физических качеств обучающихся.	2		
	Практические занятия			
	Тестирование уровня развития основных физических качеств обучающихся.	-		
	Самостоятельная работа обучающихся			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
Раздел 2 Оздоровительные системы физического воспитания.		19	15	
Тема 2.1 Современные фитнес-программы: Функциональный тренинг.	Содержание учебного материала	—		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника безопасности занятий. Методика составления и проведения занятий функционального тренинга. Подбор комплексов упражнений для занятий функциональным тренингом.			
	Практические занятия	6		
	Изучение методик составления и проведения занятий функционального тренинга. Изучение и выполнение комплексов функционального тренинга.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.2 Современные фитнес-программы: стретчинг.	Содержание учебного материала	—		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника безопасности занятий. Методика составления и проведения занятий стретчингом. Подбор упражнений для занятий стретчингом.			
	Практические занятия	4		
	Изучение методик составления и проведения занятий стретчингом. Изучение и выполнение упражнений стретчинга.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П
	Техника безопасности занятий. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса с собственным весом, с внешними отягощениями.			
	Практические занятия	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
	Изучение и выполнение упражнений для развития силы мышц плечевого пояса с собственным весом, с внешними отягощениями.			7.1.5
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития силы мышц туловища.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Упражнения для развития силы мышц туловища с собственным весом, с внешними отягощениями.			
	Практические занятия	4		
	Изучение и выполнение упражнений для развития силы мышц туловища с собственным весом, с внешними отягощениями.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2.5 Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития силы мышц ног.	Содержание учебного материала	—		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Упражнения для развития силы мышц ног с собственным весом, с внешними отягощениями.			
	Практические занятия	3		
	Изучение и выполнение упражнений для развития силы мышц ног с собственным весом, с внешними отягощениями.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 3 Гимнастика.		6		
Тема 3.1 Акробатика.	Содержание учебного материала			Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Кувырки: вперед из приседа и основной стойки, длинный кувырок вперед; кувырок назад через голову, через плечо. Стойка на лопатках, руках. Перекаты: вперед, назад, через плечо. Мосты: на руках, голове. Соединение элементов в акробатические комбинации.	—		
	Практические занятия	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
	Изучение и выполнение разных видов кувырков, стоек на лопатках, руках, разных видов перекатов, мостов. Изучение и выполнение акробатических комбинаций из изученных элементов.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала			
	Понятие общеразвивающих упражнений, типы общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения в парах, методика их выполнения.	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Практические занятия	2		
	Изучение типов общеразвивающих упражнений; методика выполнения общеразвивающих упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 3.3. Гимнастические комбинации на спортивных снарядах.	Содержание учебного материала			
	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах (на шведской стенке, гимнастической скамейке): элементы гимнастических упражнений (висы, упоры, опорные прыжки), соединение элементов в гимнастические комбинации.	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Практические занятия	2		
	Изучение и выполнение гимнастических элементов и гимнастических комбинаций.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 4 Баскетбол.		10	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
Тема 4.1 Правила игры. Ведение мяча.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Основные правила игры. Судейство. Техника безопасности и оказание первой помощи на площадке. Стойка защитника: с выставленной вперед ногой, параллельная. Ведение мяча: высокое, среднее, низкое с укрыванием мяча, с изменением темпа и направления, с поворотом кругом.			
	Практические занятия	2		
	Изучение основных правил игры; элементов судейства; стойки защитника; ведения мяча. Выполнение стойки защитника; ведения мяча; функций судьи.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4.2 Ловля и передача мяча.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника передач мяча на месте и в движении: двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками от плеча, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, крюком, одной рукой снизу, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой за спиной. Техника ловли мяча на месте и в движении: после полуотскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча.			
	Практические занятия	2		
	Изучение техники передач мяча на месте и в движении; техники ловли мяча на месте и в движении. Выполнение передач мяча на месте и в движении: двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками от плеча, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, крюком, одной рукой снизу, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой за спиной; ловли мяча на месте и в движении: после полуотскока, высоко летящего мяча,			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
	катящегося мяча.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Броски мяча по кольцу: двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения, одной рукой с места, одной рукой после ведения, одной рукой после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, двумя руками снизу в движении, одной рукой в прыжке после ловли мяча, в прыжке со средней дистанции, в прыжке с дальней дистанции, штрафной.			
	Практические занятия	2		
	Изучение техники бросков мяча по кольцу. Выполнение бросков мяча по кольцу: двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения, одной рукой с места, одной рукой после ведения, одной рукой после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, двумя руками снизу в движении, одной рукой в прыжке после ловли мяча, в прыжке со средней дистанции, в прыжке с дальней дистанции, штрафного броска.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4.4 Тактика нападения. Тактика защиты.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Индивидуальные и командные тактические действия в защите и нападении : защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом, защита против заслонов, защита личным прессингом, перехват мяча, борьба за мяч после отскока, быстрый прорыв, нападение против личной защиты, зонная защита, комбинированная защита; нападение против зонной защиты, нападение против смешанной защиты. Учебная игра с заданными тактическими действиями.			
	Практические занятия			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
	Изучение индивидуальных и командных тактических действий в защите и нападении. Выполнение индивидуальных и командных тактических действий в защите и нападении.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4.5 Контрольное тестирование по разделу «Баскетбол».	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Контрольное тестирование по разделу «Баскетбол»: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча по кольцу.			
	Практические занятия	2		
	Выполнение контрольных тестов: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча по кольцу.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тестирование уровня развития основных физических качеств обучающихся. (Дифференцированный зачет)	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Тестирование уровня развития основных физических качеств обучающихся.	2		
	Практические занятия			
	Тестирование уровня развития основных физических качеств обучающихся.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 5 Лыжная подготовка.		8		
Тема 5.1 Техника безопасности. Виды лыжных ходов.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Основы техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря по индивидуальным антропометрическим данным. Основные правила оказания первой помощи при травмах и обморожениях. Правила соревнований по лыжным гонкам. Основные виды ходов: классический, коньковый, одношажный, двушажный, попеременный, одновременный. Техника выполнения основных видов ходов. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Тактика			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
	лыжных гонок.			
	Практические занятия	4		
	Изучение требований к технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря по индивидуальным антропометрическим данным. Изучение техники выполнения основных видов ходов: классический, коньковый; одношажный, двушажный, попеременный, одновременный. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Изучение тактических действий в лыжных гонках.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 5.2 Повороты и торможения на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Основные способы поворотов на лыжах: переступание, «полуплуг». Основные способы торможений: «плугом» и на параллельных лыжах. Изучение техники выполнения основных способов поворотов: переступание, «полуплуг» и торможений: «плугом» и на параллельных лыжах.			
	Практические занятия	2		
	Изучение техники выполнения основных способов поворотов: переступание, «полуплуг» и торможений: «плугом» и на параллельных лыжах. Изучение и выполнение основных способов подъемов на гору на лыжах: скользящим и ступающим шагом («елочка», «полуелочка», «лесенка»); основных стоек при спусках со склонов на лыжах: низкая, средняя, высокая; зависимости выбора стойки от крутизны склона. Изучение и выполнение основных способов преодоления препятствий: ступающий шаг, «плуг».			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
Тема 5.3 Контрольное тестирование по разделу «Лыжная подготовка».	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Контрольное тестирование по разделу «Лыжная подготовка»: девушки: прохождение дистанции 3 км; юноши: прохождение дистанции 5 км разными способами передвижения в зависимости от рельефа местности.			
	Практические занятия	2		
	Прохождение дистанции на время: девушки-3 км, юноши- 5 км.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 6 Плавание.		8		
Тема 6.1 Техника безопасности. Техника плавания способом брасс.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Основные требования к технике безопасности на занятиях плаванием. Правила плавания в открытом водоеме. Основные правила и действия доврачебной помощи. Техника плавания способом брасс: техника работы рук, техника работы ног, особенности сочетания движений рук и ног, особенности сочетания дыхания с движением рук при плавании.			
	Практические занятия	2		
	Изучение основных требований к технике безопасности на занятиях плаванием; правил плавания в открытом водоеме; основных правил и действий доврачебной помощи. правильности положения тела в воде для лучшей обтекаемости; техники плавания способом брасс. Выполнение упражнений с элементами техники плавания способом брасс.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
Тема 6.2 Техника плавания способом кроль на груди.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника плавания способом кроль на груди: техника работы рук, техника работы ног, особенности сочетания движений рук и ног, особенности сочетания дыхания с движением рук при плавании. Виды стартов: с тумбочки, из воды. Техника поворотов в воде.			
	Практические занятия	2		
	Изучение техники плавания способом кроль на груди. Выполнение упражнений с элементами техники плавания способом кроль на груди. Изучение техники стартов: с тумбочки, из воды. Изучение техники поворотов в воде.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 6.3 Техника плавания способом кроль на спине, на боку. Прикладное плавание.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника плавания способом кроль на спине и на боку: техника работы рук, техника работы ног, особенности сочетания движений рук и ног, особенности сочетания дыхания с движением рук при плавании. Прикладное плавание			
	Практические занятия	2		
	Изучение техники плавания способом кроль на спине и боку. Выполнение упражнений с элементами техники плавания способом кроль на спине и боку. Элементы прикладного плавания.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 7 Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.		12	12	
Тема 7.1 Комплексы упражнений	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л
	Виды здоровьесберегающих упражнений, применяемые при			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
адаптивной гимнастики при нарушениях осанки.	нарушениях осанки.			08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Практические занятия	2		
	Изучение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при нарушениях осанки. Выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при нарушениях осанки.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 7.2 Комплексы упражнений адаптивной гимнастики для снятия напряжения с шеи.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Виды здоровьесберегающих упражнений, применяемые для снятия напряжения с шеи.	2		
	Практические занятия			
	Изучение здоровьесберегающих упражнений, применяемых для снятия напряжения с шеи. Выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых для снятия напряжения с шеи.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 7.3 Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при плоскостопии.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Виды здоровьесберегающих упражнений, применяемые при плоскостопии.	2		
	Практические занятия			
	Изучение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при плоскостопии. Выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при плоскостопии.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 7.4 Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П
	Виды здоровьесберегающих упражнений, применяемые при заболеваниях дыхательной системы.	2		
	Практические занятия			
	Изучение здоровьесберегающих упражнений, применяемых			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
	при заболеваниях дыхательной системы. Выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при заболеваниях дыхательной системы.			7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 7. 5 Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Виды здоровьесберегающих упражнений, применяемые при нарушениях деятельности сердечно-сосудистой системы. Оздоровительная ходьба и бег.			
	Практические занятия	2		
	Изучение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при нарушениях деятельности сердечно-сосудистой системы. Выполнение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при нарушениях деятельности сердечно-сосудистой системы. Оздоровительная ходьба и бег.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 7.6 Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при умственной и физической деятельности.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Виды здоровьесберегающих упражнений, применяемых при умственной и физической усталости.			
	Практические занятия	2		
	Изучение здоровьесберегающих упражнений, применяемых при умственной и физической усталости.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 8 Волейбол.		12	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
Тема 8.1 Правила игры. Стойки и перемещения. Подача мяча.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Основные правила игры. Судейство. Техника безопасности и оказание первой помощи на площадке. Стойки волейболиста: высокая, средняя, низкая. Перемещения по площадке: шагом, бегом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, скачком, прыжком, падением. Техника выполнения верхней и нижней подачи мяча. Подачи: нижняя прямая у стены, в парах, через сетку в разные зоны; верхняя прямая у стены, в парах, через сетку в разные зоны.			
	Практические занятия	2		
	Изучение основных правил игры; элементов судейства; стоек волейболиста; техники перемещения по площадке; техники выполнения верхней и нижней подачи мяча. Выполнение элементов судейства; стоек волейболиста; техники перемещения по площадке; техники выполнения верхней и нижней подачи мяча.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 8.2 Передача мяча двумя руками сверху.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника передач мяча двумя руками сверху; двумя руками через голову: над собой, у стены на месте и в движении, в движении правым и левым боком, лицом и спиной к направлению передвижения; индивидуальная в прыжке у стены; в парах на месте, в движении, через сетку.			
	Практические занятия	2		
	Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху; двумя руками через голову. Выполнение передачи мяча двумя руками сверху; двумя руками через голову: индивидуальная над собой, у стены на месте и в движении, в движении			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
	правым и левым боком, лицом и спиной к направлению передвижения; индивидуальная в прыжке у стены; в парах на месте, в движении, через сетку.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 8.3 Прием мяча снизу.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника приема мяча двумя руками снизу: индивидуальная над собой на месте и в движении, у стены на месте и в движении правым и левым боком, в движении вперед и назад; в парах через сетку на месте, в движении в разные стороны. Техника приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Техника приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.			
	Практические занятия	2		
	Изучение приема мяча двумя руками снизу. Выполнение передачи и приема мяча двумя руками снизу: индивидуальная над собой на месте и в движении, у стены на месте и в движении правым и левым боком, в движении вперед и назад; в парах через сетку на месте, в движении в разные стороны. Изучение техники приема мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Изучение техники приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.			
		Самостоятельная работа обучающихся		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
Тема 8.4 Нападающий удар. Блокирование мяча.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника нападающего удара: на месте у стены (пол, стена); в парах на месте, в прыжке; на сетке по неподвижному мячу; с высокой передачи из зоны 3 с места, с 2-х, 3-х шагов разбега. Техника блокирования: одиночное у стены, одиночное после набрасывания мяча, одиночное в игре; групповое после набрасывания, групповое в игре.			
	Практические занятия	2		
	Изучение техники нападающего удара; техники блокирования. Выполнение нападающего удара: на месте у стены (пол, стена); в парах на месте, в прыжке; на сетке по неподвижному мячу; с высокой передачи из зоны 3 с места, с 2-х, 3-х шагов разбега; блокирования: одиночное у стены, одиночное после набрасывания мяча, одиночное в игре; групповое после набрасывания, групповое в игре.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 8.5 Тактика нападения. Тактика защиты.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Индивидуальные и групповые тактические действия игрока в нападении, в защите: в зависимости от места расположения, от действий игроков своей команды, от действий соперников. Двухсторонняя игра.			
	Практические занятия	2		
	Изучение тактических схем защиты, нападения; индивидуальных и групповых тактических действий игрока. Применение индивидуальных и групповых тактических действий в различных игровых ситуациях.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
Тема 8.6 Контрольное тестирование по разделу «Волейбол».	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Контрольное тестирование по разделу «Волейбол»: верхняя передача и прием мяча над собой, в парах, нижняя передача и прием мяча об стенку, в парах, подача мяча через сетку.			
	Практические занятия	2		
	Выполнение контрольных тестов: подача мяча, верхняя и нижняя передача мяча, нападающий удар, блокирование мяча.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 9 Элементы единоборств.		6		
Тема 9.1 Приемы страховки и само страховки.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Основные требования техники безопасности на занятиях единоборствами. Страховка и само страховка. Виды падений: на спину, на бок, кувырком, через препятствия.			
	Практические занятия	2		
	Изучение основных требований к технике безопасности на занятиях единоборствами; страховки и само страховки. Изучение техники падений: на спину, на бок, кувырком, через препятствия. Выполнение падений: на спину, на бок, кувырком, через препятствия.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 9.2 Приемы самообороны при борьбе стоя.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П
	Приемы борьбы стоя: виды бросков, подножки, подсечки, прямые и боковые удары руками, прямые и круговые удары ногами, захваты, защита от ударов руками и ногами, блоки, защита от захватов, обхватов, выведение из равновесия.			
	Практические занятия			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
	Изучение техники приемов борьбы стоя: видов бросков, подножек, подсечек, прямых и боковых ударов руками, прямых и круговых ударов ногами, захватов, защиты от ударов руками и ногами, блоков, защиты от захватов, обхватов, выведение из равновесия. Выполнение приемов борьбы стоя (в парах): видов бросков, подножек, подсечек, прямых и боковых ударов руками, прямых и круговых ударов ногами, захватов, защиты от ударов руками и ногами, блоков, защиты от захватов, обхватов, выведение из равновесия.	2		7.1.5
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 9.3 Приемы самообороны при борьбе лежа.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Приемы борьбы лежа: запрокидывания, удушения, перевороты, сбрасывания, уползания, удержания, болевые приемы.			
	Практические занятия	2		
	Изучение техники приемов борьбы лежа: запрокидываний, удушений, переворотов, сбрасываний, уползаний, удержаний, болевых приемов. Выполнение приемов борьбы лежа (в парах): запрокидываний, удушений, переворотов, сбрасываний, уползаний, удержаний, болевых приемов.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 10 Легкая атлетика.		14		
Тема 10.1 Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М
	Особенности низкого старта. Техника выполнения. Техника бега на короткие дистанции. Переменный и повторный бег 4-5×80-100 м, 3-5×150-200 м. Бег на результат: 60 м, 100 м.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
	<div>Практические занятия</div> <div>Изучение особенностей низкого старта; техники бега на короткие дистанции. Пробегание отрезков переменного и повторного бега 4-5×80-100 м, 3-5×150-200 м. Пробегание на результат дистанции 60 м, 100 м.</div> <div>Самостоятельная работа обучающихся</div>	<div>2</div> <div>-</div>		<div>03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5</div>
Тема 10.2 Эстафетный бег.	<div>Содержание учебного материала</div> <div>Особенности эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Действия в коридоре при передаче эстафетной палочки. Эстафетный бег 4* 100 м, 4 * 400м.</div> <div>Практические занятия</div> <div>Изучение особенностей эстафетного бега, передачи эстафетной палочки, действий в коридоре при передаче эстафетной палочки. Эстафетный бег 4* 100 м, 4 * 400м.</div> <div>Самостоятельная работа обучающихся</div>	<div>-</div> <div>2</div>		<div>Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5</div>
Тема 10.3 Бег на средние дистанции.	<div>Содержание учебного материала</div> <div>Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Повторный бег 3-4×300-600 м. Переменный бег. Техника бега на средние дистанции. Финиш в беге на средние дистанции. Бег 300 м-девушки, 500 м-юноши на результат.</div> <div>Практические занятия</div> <div>Изучение особенностей высокого старта; специальных беговых упражнений; техники бега на средние дистанции; особенностей финиширования. Выполнение специальных беговых упражнений; заданий с переменным бегом. Пробегание дистанций на результат: 300 м-девушки, 500 м-юноши.</div> <div>Самостоятельная работа обучающихся</div>	<div>-</div> <div>2</div> <div>-</div>		<div>Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5</div>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
Тема 10.4 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника безопасности при прыжках в длину. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: техника разбега, техника отталкивания, техника приземления. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки в длину с места, с разбега на результат.			
	Практические занятия	2		
	Изучение требований к технике безопасности при прыжках в длину; техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; способов преодоления горизонтальных препятствий. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат; способов преодоления горизонтальных препятствий; прыжков в длину с места.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 10.5 Прыжки в высоту.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника безопасности при прыжках в высоту. Техника прыжков в высоту способами «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», перекидной: техника разбега, техника отталкивания, техника приземления. Преодоление вертикальных препятствий. Прыжки в высоту на результат.			
	Практические занятия	2		
	Изучение требований к технике безопасности при прыжках в высоту. Изучение техники прыжка в высоту способами «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», перекидной; способов преодоления вертикальных препятствий. Выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание» на результат.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 10.6 Метание гранаты.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника безопасности при метаниях. Техника метания гранаты (весом 700 г – юноши, 500 г - девушки): техника разбега, техника броска. Метание гранаты на дальность, на точность.			
	Практические занятия	2		
	Изучение требований к технике безопасности при метаниях; техники метания гранаты. Выполнение метания гранаты на дальность, на точность.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 10.7. Бег на длинные дистанции. Кросс.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника бега на длинные дистанции. Тактика бега на длинные дистанции. Бег с преодолением препятствий. Бег на отрезках в чередовании с ходьбой. Кросс 2 км – девушки, 3 км – юноши.			
	Практические занятия	2		
	Изучение техники и тактики бега на длинные дистанции. Выполнение заданий: бег с преодолением препятствий, бег на отрезках в чередовании с ходьбой. Пробегание кроссовой дистанции на результат: 2 км – девушки, 3 км – юноши.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 11 Прикладная физическая подготовка.		4		
Тема 11.1 Полосы препятствий.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М
	Техника безопасности при прохождении полос препятствий. Виды полос препятствий.			
	Практические занятия			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Практическая подготовка	Достижение результатов
	Прохождение полосы препятствий с гимнастическими снарядами. Прохождение игровых полос препятствий (с элементами волейбола, баскетбола, футбола, лапты).	2		03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 11.1 Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	Содержание учебного материала	-		Л 01, Л 05, Л 07, Л 08, Л 09, Л 11, Л 12, Л 13, М 01, М 03, М 04, М 09, П 7.1.1, П 7.1.2, П 7.1.3, П 7.1.4, П 7.1.5
	Техника бега по пересеченной местности. Правила ориентирования. Бег с преодолением препятствий. Бег на отрезках в чередовании с ходьбой.			
	Практические занятия	2		
	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования: девушки - 1.5 км; юноши - 2 км.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Дифференцированный зачет.	Содержание учебного материала	-		
	Тестирование теоретических знаний и практических умений обучающихся по дисциплине «Физическая культура».			
	Практические занятия	2		
	Тестирование теоретических знаний и практических умений обучающихся по дисциплине «Физическая культура».			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
	Всего:	117		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА.

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала размером 12×24 кв. м.

Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала:

№ п/п	Спортивный инвентарь, оборудование	Единицы измерения	Кол-во
1.	Коврики гимнастические	Шт.	30
2.	Скамейки гимнастические	Шт.	3
3.	Стенки гимнастические	пролеты	7
4.	Перекладина навесная	Шт.	5
7.	Скакалки	Шт.	15
8.	Фитболы	Шт.	15
9.	Резиновый амортизатор	Шт.	30
10.	Колодки стартовые	Шт.	5
11.	Стойки для прыжков переносные л/а	Шт.	2
12.	Гранаты учебные 500 и 700 г	Шт.	10
13.	Планки для прыжков в высоту	Шт.	1
14.	Эстафетная палочка	Шт.	4
15.	Секундомеры	Шт.	2
16.	Лыжи беговые с креплениями	Пары	40
17.	Палки лыжные	Пары	40
18.	Ботинки лыжные	Пары	40
19.	Щиты баскетбольные с кольцами	Шт.	2
20.	Мячи баскетбольные	Шт.	15
21.	Стойки волейбольные	Пары	2
22.	Сетка волейбольная	Шт.	2
23.	Мячи волейбольные	Шт.	15
24.	Стойки-измерители для прыжков в высоту	Шт.	2
25.	Рулетки	Шт.	1
26.	Обруч	Шт.	15
27.	Аптечка для оказания медицинской помощи	Шт.	1

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, экран.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы:

3.2.1 Основные источники (печатные издания)

1. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11. – АО «Издательство «Просвещение»». М., 2021.

3.2.2 Электронные издания (ресурсы)

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
5. www.infosport.ru
6. www.gto.ru

3.2.3 Дополнительные источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Государственная целевая программа развития физической культуры и спорта 2014-2020 гг.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ.
4. СанПиН 2.4.3. 1186-03 (приложение 3).
5. Приказ Министерства спорта РФ № 542 от 19.07.2017 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».
6. Столяров В. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания.- М., 2017.
7. Журналы: «Физическая культура, спорт, туризм, двигательная рекреация».
8. Журналы: «Физическая культура в школе».
9. Журналы: «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт».
10. Прохоренко В. В., Держинский С. Г., Держинская Л. Б. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. В. Прохоренко, С. Г. Держинский, Л. Б. Держинская; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016.
11. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / сост. В.Н. Платонов, Д.Е. Баянкина, П.Е. Тюлбков, О.П. Дитятев. – Барнаул: АлтГПА, 2018.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Формы и методы оценки и контроля		ФОС	
1	Стартовая диагностика	1	Диагностическое тестирование уровня развития основных физических качеств обучающихся (нулевой срез)
2	Текущий контроль		
	Контрольные задания по разделам программы: «Баскетбол», «Волейбол», «Лыжная подготовка», «Легкая атлетика»	2	Критерии оценки
	Практические задания (физические упражнения и двигательные действия разной направленности)	3	Эталон выполнения упражнений
	Реферативная работа (для обучающихся, относящихся к спецмедгруппе и ОВЗ, имеющих освобождение от физических нагрузок)	4	Критерии оценки требований к реферату
3	Промежуточная аттестация		Зачёт по материалам стандартизированной формы (спецификация, задание, критерии оценивания):
		5	Тестирование теоретических знаний
		6	Контрольные задания для определения и оценки уровня развития основных физических качеств обучающихся (для обучающихся основной группы здоровья и подготовительной группы здоровья, если нет противопоказаний)