бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский

колледж технологии и дизайна»

от 31.08.2021 № 528

от 31.08.2022 № 580

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУДБ. 06 Физическая культура**

Специальность: 43.02.13 Технология парикмахерского иcкуccтва

Группы 9ТПИ, 10ТПИ

Вологда

2021 г.

Рабочая программа учебного предмета ОУДБ.06 Физическая культура разработана в соответствии

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями и дополнениями);

- методических рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования, утвержденных Министерством просвещения РФ 14 апреля 2021 г.;

- рабочей программы воспитания по специальности (профессии).

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Разработчик: Слобожанина Людмила Владимировна, преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе   
предметной цикловой комиссией общеобразовательных учебных дисциплин,

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

Протокол №1 от 31.08.2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Стр.** |
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 4 |
| 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА | 7 |
| 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА | 14 |
| 1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ | 16 |

**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУДБ. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.** Рабочая программа учебного предмета ОУДБ. 06 Физическая культура

является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, реализуемого в пределах ОПОП СПО с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Учебный предмет ОУДБ.06 Физическая культура является предметом общеобразовательного учебного цикла и осваивается с учетом социально-экономического профиля профессионального образования.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами «ОБЖ».

**2. Материально-техническое обеспечение программы учебного предмета**

Освоение программы учебного предмета ОУДБ.06 Физическая культура предполагает наличие спортивного и тренажёрного залов, открытого стадиона.

Помещение кабинета удовлетворяет требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Оснащение учебного кабинета обеспечивается необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, а также техническими средствами обучения.

**Оборудование спортивного зала и инвентарь:**

1. баскетбольные фермы с кольцами,
2. баскетбольные мячи,
3. волейбольная сетка с тросом и креплением,
4. волейбольные мячи,
5. гимнастические скамейки,
6. гимнастическая стенка,
7. скакалки
8. обручи,
9. гимнастические палки,
10. гантели

**Оборудование тренажёрного зала:**

1. силовой комплекс,
2. велотренажёр,
3. доска для пресса,
4. степы.

**Оборудование лыжной базы:**

1. лыжи пластиковые с лыжными ботинками,
2. лыжные палки.

**Технические средства обучения**:

1. музыкальный центр,
2. ноутбук,
3. секундомер,
4. рулетка,
5. калькулятор,
6. флажки судейские.

**3. Учебно-методическое** **обеспечение**

Основная литература

* Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.. Физическая культура. 10-11 классы: под ред. Виленского М.Я. — М.: «Русское слово –учебник”, 2018г.
* Лях.В.И. Физическая культура. 10-11 классы. – М. : «Просвещение», 2018г.
* Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы. – М. : «Просвещение», 2018г.
* Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура. 10-11 классы. – М. : «Вентана-Граф», 2018г.
* Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы. – М. : «Дрофа», 2018г.

Дополнительная литература

* Журнал «Спорт в школе 1 сентября».
* Журнал Физической культуре в школе.

Электронные ресурсы

* www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
* www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
* www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

**4. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна».

Текущий контроль осуществляется с целью проверки степени и качества усвоения материала в ходе его изучения в следующих формах: самостоятельные, контрольные работы, практические занятия, тесты, проекты.

Промежуточная аттестация осуществляется с целью проверки степени и качества усвоения материала по результатам изучения содержания учебного предмета в форме дифференцированного зачета.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации создан комплект оценочных средств (КОС). КОС включает в себя материалы текущего контроля и материалы к промежуточной аттестации предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

**5. Основные образовательные технологии**

При реализации рабочей программы используются следующие современные педагогические технологии: технология личностно-ориентированного обучения и воспитания, игровые технологии.

Допустимо применение дистанционных образовательных технологий. Использование платформ ZOOM, веб-сервисов Google, позволяют осуществлять онлайн обучение, в результате которого могут быть рассмотрены как теоретические вопросы, так и вопросы практического содержания, связанные с закреплением учебного материала.

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение следующих результатов:

***Личностных,*** с учетом рабочей программы воспитания***:***

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов реализации программы воспитания** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | **ЛР 9** |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. | **ЛР 11** |
| **Личностные результаты реализации программы воспитания,  определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности** | |
| Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей; ответственный специалист, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды | **ЛР 14** |
| Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию профессиональной и общественной деятельности, | **ЛР 16** |
| **Личностные результаты реализации программы воспитания,  определенные субъектом Российской Федерации[[1]](#footnote-1)** (при наличии) | |
| Обладающий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций | **ЛР 19** |
| Осознающий значимость здорового образа жизни и законопослушного поведения собственных и общественно-значимых целей | **ЛР 20** |

а также

* Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
* Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* Потребность к самостоятельному использованию физической культуры каксоставляющей доминанты здоровья;
* Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
* Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок,системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных,регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования всоциальной, в том числе профессиональной, практике;
* Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуацияхнавыки профессиональной адаптивной физической культуры;
* Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыковпрофессиональной адаптивной физической культуры;
* Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностныеи гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурнойдеятельности;
* формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивнообщаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной испортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительнойдеятельностью;
* Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

***метапредметных:***

**Регулятивные универсальные учебные действия**

* Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальнойпрактике;
* Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
* Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методическихи практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
* Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательнойдеятельности, включая умение ориентироваться в различных источникахинформации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
* Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
* Умение использовать средства информационных и коммуникационныхтехнологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**Познавательные универсальные учебные действия**

* способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
* Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

* поиск нужной информации по заданной теме;
* умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
* владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.
* Способность их использования в познавательной и социальной практике,
* Самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками,

***предметных:***

* Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателейздоровья, умственной и физической работоспособности, физического развитияи физических качеств;
* Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельностис целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* Владение техническими приемами и двигательными действиями базовыхвидов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Индивидуальный проект обучающегося**

Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации деятельности обучающихся (учебное исследование или учебный проект) в рамках освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

Индивидуальный проект выполняется обучающимся самостоятельно под руководством преподавателя по выбранной теме в рамках одного или нескольких изучаемых учебных предметов, курсов в любой избранной области деятельности (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной).

Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:

* сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;
* способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;
* сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретенных знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;
* способность постановки цели и формулирования гипотезы исследования, планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

Индивидуальный проект выполняется обучающимся в течение одного года в рамках учебного времени, специально отведенного учебным планом, и должен быть представлен в виде завершенного учебного исследования или разработанного проекта: информационного, творческого, социального, прикладного, инновационного, конструкторского, инженерного.

**Результаты изучения учебного предмета:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **УУД** | | |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Знать современное состояние физической культуры и спорта.  Знать оздоровительные системы физического воспитания. | Владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Уметь обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Знать формы и содержания физических упражнений.  Знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены | Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям. | Уметь организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Вносить коррекцию в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля | Овладеть системой профессиональных и жизненно значимых практических умений и навыков обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья . | Самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. |
| 3. Легкая атлетика. | Уметь технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.  Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов | Освоить технику беговых упражнений (кроссового бега, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4ґ 100 м, 4ґ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). | Развивать физические качества и способности , совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять здоровье. |
| 4. Лыжная подготовка | Знать правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.  Уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях | Овладеть техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  Преодолевать подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Сдача на оценку техники лыжных ходов. | Уметь разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.  Проходить дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). |
| 5. Гимнастика | Выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики | Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение  упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. | Формировать устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношений к своему здоровью. |
| 6. Спортивные игры | Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.  Участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта.  Осваивать технику самоконтроля при занятиях; уметь оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации | Осваивать основные игровые элементы.  Знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта. | Развивать координационные способности, совершенствовать ориентацию в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения.  Развивать личностно-коммуникативные качества. |
| 7.Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Знать и уметь грамотно использовать современные методики  дыхательной гимнастики. | Знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой.  Заполнять дневник самоконтроля | Осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. |

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной деятельности** | **Количество часов** |
| Объем образовательной программы (всего) | 117 |
| Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего), | 117 |
| в том числе: |  |
| лекции | 8 |
| практические занятия | 109 |
| лабораторные занятия | - |
| контрольные работы | - |
| консультации | - |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | - |
| Индивидуальный учебный проект (в рамках времени выделенных учебным планом на подготовку индивидуального учебного проекта) |  |
| Промежуточная аттестация в форме ***дифференцированного зачета*** |  |

**2.2. Содержание учебного предмета**

Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Формы и содержание физических упражнений различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены. Профилактики профзаболеваний.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекцию в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Легкая атлетика.

Техника беговых упражнений (кроссового бега, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).

Техника: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов.

Гимнастика

Техника общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.

Баскетбол

Правила игры и правила соревнований по баскетболу. Жесты судьи.

Техника игровых элементов.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные

Правила соревнований, техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Элементы тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Первая помощь при травмах и обморожениях.

Волейбол

Правила игры и правила соревнований по волейболу. Жесты судьи .Техника игровых элементов на оценку.

Плавание

Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Спортивные способы плавания. Способы спасания утопающих

Атлетическая гимнастика

Средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой

Современные методики дыхательной гимнастики. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Дневник самоконтроля.

Комплекс ГТО

Техника беговых упражнений (кроссового бега, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов

**Примерные темы индивидуальных проектов**

1. Физкультура, формирующая осанку
2. Красота и совершенство художественной гимнастики
3. Зачем нужна утренняя гимнастика
4. Сила, ловкость, красота
5. Быстрее, сильнее, выше
6. Виды бега и их влияние на здоровье человека
7. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата
8. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности
9. Спорт – альтернатива пагубным привычкам
10. Физкультура и спорт в жизни человека
11. Физика, физическая культура и спорт
12. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
13. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
14. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Занятия физкультурой для беременных женщин и рожениц, страдающих избыточной массой тела
17. Олимпийские игры
18. Волейбол-путь к успеху
19. Проект «Вологда - спортивная» и т.д.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | | **Объем часов** | **Реализации воспитательного потенциала занятия**  **(виды и формы деятельности)** |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| **Введение** | 1 | **Содержание учебного материала:**  Задачи физической культуры в колледже | 1 | ЛР 9, 16  Познавательная, лекция |
| **Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры** | 2 | **Содержание учебного материала:**  Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж «Правила ТБ на уроках физической культуры, лёгкой атлетики». Ознакомление с новым комплексом ГТО | 1 | ЛР 9,16, 20  Познавательная, лекция |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | 3-5 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Техника безопасности. Бег на короткие дистанции | 3 | ЛР 9,16, 19,20  спортивно-оздоровительная, выполнение практических работ |
| 6-7 | Бег с равномерной скоростью | 2 |
| 8 | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места | 1 |
| 9-10 | Бег на средние дистанции | 2 |
| 11 | Бег с различной скоростью | 1 |
| 12 | Метание мяча | 1 |
| 13 | Эстафетный бег | 1 |
| 14 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 15 | Прыжки в длину | 1 |
| 16 | Эстафетный бег | 1 |
| **Методика контроля за уровнем физической подготовки** | 17-18 | **Содержание учебного материала:** **Практические занятия**  Контроль за уровнем физической подготовленности | 2 | ЛР 9,16, 19,20,  Контрольно-оценочная, выполнение практических работ |
| **Правила спортивных игр и судейство соревнований** | 19 | **Содержание учебного материала:**  Основные правила игры в баскетбол | 1 | ЛР 9, 16, 20  Познавательная, лекция |
| **Баскетбол** | 20 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Инструктаж «Правила ТБ** на уроках спортивных игр (баскетбол)». Совершенствование перемещений и остановок. Передачи мяча на месте. | 1 | ЛР 9, 14, 16, 19, 20  спортивно-оздоровительная, выполнение практических работ |
| 21 | Совершенствование передач мяча различными способами на месте. Бросок в кольцо. Быстрый прорыв (2х1). (Передача мяча одной рукой) | 1 |
| 22 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Бросок в кольцо из под щита. (Ведение мяча на месте и в движении) | 1 |
| 23 | Ловля высоко летящего мяча, бросок в кольцо. Передачи мяча со сменой мест в тройках. Малая восьмёрка. | 1 |
| 24 | Бросок мяча в корзину после передачи | 1 |
| 25 | Эстафеты с ведением мяча и бросками в кольцо. Игра Стрит-бол. (Бросок мяча в корзину после ведения) | 1 |
| 26 | Повторение техники штрафного броска. Тактика нападения. Совершенствование раннее изученных ЗУН. (Штрафные броски в корзину) | 1 |
| 27 | Развитие скоростных и координационных способностей.  Игра баскетбол. (Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам) | 1 |
| **Гимнастика.** | 28 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности на уроках гимнастики.** Строевые упражнения. Повторить акробатические упражнения (Стойки, упоры, висы) | 1 | ЛР 9, 11, 19, 20  спортивно-оздоровительная, выполнение практических работ |
| 29 | Обучение акробатическим элементам 10класса: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках силой. Стойка на лопатках перекатом назад. | 1 |
| 30 | Составление зачётной комбинации по акробатике. | 1 |
| 31 | Выполнение акробатической комбинации в целом: ласточка кувырок вперёд, сед углом, стойка на лопатках перекатом назад из седа, переворот в полушпагат, упор присев встать прыжком с поворотом на 360. | 1 |
| 32 | Совершенствовать переворот назад через плечо в полушпагат. Выполнение упражнений у гимнастической стенки. (Упражнения у гимнастической стенки) | 1 |
| 33 | Совершенствовать акробатические упражнения в комбинации. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. | 1 |
| 34 | Оценить акробатическую комбинацию. Выполнение упражнений с гантелями. | 1 |
| 35 | Выполнение гимнастических упражнений в парах | 1 |
| 36 | Повторение акробатических упражнений: «мост», «полушпагат», стойка на лопатках. Развитие равновесия, используя перевёрнутую гимнастическую скамейку. (Акробатическое упражнение «мост») | 1 |
| 37 | Выполнение упражнений с гимнастическими палками, скакалкой, обручем. Игры –эстафеты. | 1 |
| 38 | Перекаты, кувырки | 1 |
| 39 | Повороты кругом в движении. Развитие активной и пассивной гибкости. | 1 |
| 40 | Составить 2-3связки из 2х и более упражнений. Круговая тренировка на 5-6 станциях. | 1 |
| **Основы здорового образа жизни** | 41 | **Содержание учебного материала:**  О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании | 1 | ЛР9, 20  Познавательная, лекция |
| **Атлетическая гимнастика** | 42-43 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Техника безопасности**.** Коррекция фигуры | 2 | ЛР 9, 19, 20  спортивно-оздоровительная, выполнение практических работ |
| 44 | Развитие двигательных качеств в тренажерном зале | 1 |
| 45 | Регуляция мышечного тонуса | 1 |
| 46-47 | Дифференцировка силовых характеристик движений | 2 |
| **Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания** | 48-49 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Развитие профессионально значимых двигательных качеств | 2 | ЛР 9, 19,20  спортивно-оздоровительная, выполнение практических работ |
| **Методика контроля за уровнем физической подготовки** | 50 | **Содержание учебного материала:** **Практические занятия**  Контроль за уровнем физической подготовленности | 1 | ЛР 9, 19,  Контрольно-оценочная, выполнение практических работ |
|  | 51 | **Зачет** | 1 |  |
| **Основы здорового образа жизни** | 52 | Роль физической культуры в обеспечения здоровья. Первая помощь при обморожениях. | 1 | ЛР 9, 20  Познавательная, лекция |
| **Лыжная подготовка** | 53-54 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Техника безопасности Попеременный двухшажный ход | 2 | ЛР 9, 19, 20  спортивно-оздоровительная, выполнение практических работ |
| 55-56 | Одновременные хода | 2 |
| 57-58 | Коньковый ход | 2 |
| 59 | Спуски в различных стойках | 1 |
| 60 | Преодоление подъёмов, бугров и впадин | 1 |
| 61 | Повороты и торможения | 1 |
| 62 | Лыжные эстафеты | 1 |
| 63-64 | Лыжные гонки | 2 |
| **Методика контроля за уровнем физической подготовки** | 65-66 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Контроль за уровнем физической подготовленности | 2 | ЛР 9, 19, 20  Контрольно-оценочная, выполнение практических работ |
| **Правила спортивных игр и судейство соревнований** | 67 | **Содержание учебного материала:**  Основные правила игры в волейбол | 1 | ЛР 9,  Познавательная, лекция |
| **Волейбол** | 68-69 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности.**Приём мяча снизу с подачи. Совершенствовать технику передач мяча через сетку **(**Верхние передачи) | 2 | ЛР 9, 14, 16, 19, 20  спортивно-оздоровительная, выполнение практических работ |
| 70 | Закрепить технику приёма мяча снизу с подачи. Учить передаче мяча из зон 1, 5 и 6 в зону. Совершенствовать технику изученных приёмов. (Приём с подачи) | 1 |
| 71 | Совершенствовать технику передач мяча через сетку**. (**Нижние передачи) | 1 |
| 72 | Обучение нападающему удару в парах. Совершенствовать верхнюю прямую подачу.(Верхняя подача) | 1 |
| 73 | Повторить технику нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 74 | Совершенствовать технику нападающего удара. Совершенствовать верхнюю прямую подачу. | 1 |
| 75 | Нижняя подача, | 1 |
| 76 | Зачёт- верхняя прямая подача. Тактические действия игроков в волейболе, блокирование. (Постановка блока) | 1 |
| 77 | Передачи в тройках Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 78 | Верхние и нижние передачи в щит. Повторение правил игры. | 1 |
| 79 | Приём мяча снизу в парах после шага вправо или влево. | 1 |
| 80 | Совершенствование изученных приёмов игры. | 1 |
| 81 | Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам | 1 |
| 82 | Игра через игрока третьей зоны. Скидки. (Техника нападения) | 1 |
| 83 | Техника защиты | 1 |
| 84-85 | Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам | 2 |
| **Атлетическая гимнастика** | 86-87 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности.**  Развитие силы избранных групп мышц | 2 | ЛР 9, 19, 20  спортивно-оздоровительная, выполнение практических работ |
| 88-89 | Развитие подвижности избранных суставов | 2 |
| 90-91 | Коррекция фигуры | 2 |
| 92-93 | Регуляция мышечного тонуса | 2 |
| 94-95 | Коррекция фигуры | 2 |
| **Методика проведения комплексов гимнастических упражнений** | 96-97 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Составление и выполнение комплексов упражнений с учётом будущей специальности | 2 | ЛР 9, 19, 20  спортивно-оздоровительная, выполнение практических работ |
| **Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания** | 98-101 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Развитие профессионально значимых двигательных качеств | 4 | ЛР 9, 19, 20  спортивно-оздоровительная, выполнение практических работ |
| **Плавание** | 102 | **Содержание учебного материала:**  Спортивные способы плавания | 1 | ЛР 9  Познавательная, лекция |
| 103 | Способы спасания утопающих | 1 |
| **Комплекс ГТО** | 104 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Т. б..**Бег на короткие дистанции-100м | 1 | ЛР 9, 19, 16, 20  спортивно-оздоровительная, выполнение практических работ |
| 105 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |
| 106 | Прыжки в длину с места толчком двумя | 1 |
| 107 | Бег с равномерной скоростью | 1 |
| 108-109 | Бег на 2000 м | 2 |
| 110 | Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 111 | Метание спортивного снаряда весом 500 г. | 1 |
| 112 | Челночный бег | 1 |
| 113 | Эстафетный бег | 1 |
| 114 | Кроссовая подготовка-3000м | 1 |
| 115 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
| **116-117** | | **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | **2** |  |
| **Итого** |  |  | **117** |  |

1. [↑](#footnote-ref-1)