Хохлова Татьяна Вениаминовна
Подписано цифровой подписью: Хохлова Татьяна Вениаминовна
Дата: 2026.11.10 12:16:36 +03'00'

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.1.14

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Орловское специальное учебно – воспитательное учреждение закрытого типа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 14 Физическая культура

общеобразовательного цикла

образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

15.01.35. Мастер слесарных работ

Мастер слесарных работ
(квалификация)

Рабочая программа учебного предмета ОУП. 14 Физическая культура разработана на основе требований:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (далее – ФГОС СОО),

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ (приказ Министерства просвещения от 13.07.2023 № 530) (далее – ФГОС СПО),

на основании положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371,

с учетом получаемой профессии.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета ОУП. 14 Физическая культура является частью образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии среднего профессионального образования 15.01.35 Мастер слесарных работ

Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Цикл	Общеобразовательный
Профиль	Технологический
Предметная область	
Уровень изучения учебного предмета	Базовый (или углубленный)

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающемпоколении,способномактивновключатьсявразнообразныеформы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержанияобразования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Приформированииосновпрограммыпофизическойкультуреиспользовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина РоссийскойФедерации,ориентирующаяучебно-воспитательныйпроцесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности обучающихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвитияисамоопределенияличностивпроцессенепрерывногообразования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий иинновационныхподходовввобучениидвигательнымдействиям,укреплении здоровьяиразвитиифизическихкачеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая

культура»,обосновывающая направленность учебныхпрограммнаформирование целостной личности обучающихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуресохраняетисторическисложившеесяпредназначениедисциплины«Физическаякультура»вкачествесредстваподготовкиобучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональныхи адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Общей целью общего образования по физической культуре является формированиеразносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранениясобственногоздоровья,оптимизациитрудовойдеятельности иорганизацииактивногоотдыха.Впрограммепофизическойкультуре для СПО данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практическогоопытапоиспользованиюсовременныхсистемфизическойкультурывсоответствиисличнымиинтересамииндивидуальнымипоказателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качествифункциональныхвозможностейорганизмазанимающихся, повышением его надежности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровняфизическойподготовленностиработоспособности,готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основорганизации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческойиприкладно-ориентированнойфизическойкультурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представленийосоциальнойсущностифизическойкультуры,ееместеироливжизнедеятельностисовременногочеловека,воспитаниисоциальнозначимыхи

личностныхкачеств.Вчисле предполагаемыхпрактическихрезультатов данной направленности можно выделить приобщение обучающихся к культурным ценностямфизическойкультуры,приобретениеспособовобщения иколлективноговзаимодействиявовремясовместнойучебной,игровойисоревновательной деятельности,стремлениекфизическомусовершенствованию и укреплению здоровья.

Центральнойидеейконструированияпрограммыпофизическойкультуреиее планируемых результатов на уровне СПО является воспитаниецелостнойличностиобучающихся,обеспечениеединства вразвитииихфизической,психическойисоциальнойприроды.Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебногосодержания,котороепредставляетсядвигательнойдеятельностьюс ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, зимних видов спорта, спортивных игр. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовкаобучающихсяквыполнениюнормативныхтребованийВсероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

СОДЕРЖАНИЕОБУЧЕНИЯ

Знания офизическойкультуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организмаворганизациииипланированиимероприятийздоровогообразажизни,характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактикуи искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие«профессионально-ориентированнаяфизическаякультура»,цель изадачи,содержательноенаполнение.Оздоровительнаяфизическаякультура в

режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязьсостоянияздоровьяспродолжительностьюжизничеловека.Роль изначениезанятийфизическойкультуройвукрепленииисохраненииздоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физическойкультурой.Причинывозникновениятравмиспособы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела исотрясениимозга,переломах,вывихахиранениях,обморожении,солнечном и тепловом ударах.

Способысамостоятельнойдвигательнойдеятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образажизни.Релаксациякакметодвосстановленияпослепсихического ифизическогонапряжения,характеристикаосновныхметодов,приемов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности ее тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования ее направленностипотренировочнымциклам,правилаконтроляииндивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическоесовершенствование

Физкультурно-оздоровительнаядеятельность.Способыиндивидуализациисодержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительнаядеятельность.Модуль«Спортивныеигры».

Футбол.Повторениеправилигрывфутбол,соблюдениеихвпроцессеигровой деятельности.Совершенствованиеосновныхтехническихприемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе

игровойдеятельности.Совершенствованиеосновныхтехническихприемови тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровойдеятельности.Совершенствованиеосновныхтехническихприемови тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическаяподготовкапоизбранномувидуспорта,выполнениесоревновательных действийвстандартныхивариативныхусловиях.Физическаяподготовкаквыполнени юнормативовкомплекса«Готовктрудуиобороне»сиспользованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ВАРИАТИВНЫЙМОДУЛЬ«БАЗОВАЯФИЗИЧЕСКАЯПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств.Комплексыупражненийна тренажерных устройствах.

Развитиескоростныхспособностей.Челночныйбег.Бегпоразметке смаксимальнымтемпом.Бегсускорениямиизразныхисходных положений. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитиевыносливости.Равномерныйбегипередвижениеналыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение налыжахврежимахмаксимальнойисубмаксимальнойинтенсивности.Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Подвижные и спортивные игры.

Развитиегибкости.Комплексыобщеразвивающихупражнений(активныхипасси вных),выполняемыхсбольшойамплитудойдвижений.Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов.

Упражнениякультурно-этническойнаправленности.Сюжетно-образныеи обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальнаяфизическаяподготовка.Модуль«Гимнастика»

Развитиегибкости.Наклонытуловищавперед,назад,встороны свозрастающейамплитудойдвиженийвположениистоя,сидя,сидяноги встороны.Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

Развитие координации движений. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре.

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.

Модуль«Легкаяатлетика»

Развитиевыносливости.Бегсмаксимальнойскоростьюврежиме повторно-интервального метода. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.

Развитиесиловыхспособностей.Специальныепрыжковыеупражнения.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений.

Модуль«Зимниевидыспорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростьюврежимахумеренной,большойисубмаксимальнойинтенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитиесиловыхспособностей.Передвижениеналыжахпоотлогомусклону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Овладение техникой катания на коньках.Обучение технике стойки и ходьбы на коньках. Развитие чувства равновесия. Техника толчка и положение коньков при их наклоне. Развитие равновесия на коньках. Закрепление навыков параллельной постановки коньков при ходьбе; отталкивания коньком и скольжения на другом коньке (направление толчка, положение туловища).Разучивание техники разбега из 2-3 шагов с отталкиванием по очереди то одним, то другим коньком и скольжением на обеих сомкнутых ногах. Закрепление умения отталкиваться в процессе разбега, сохранять правильную посадку. Приемы переноса тяжести тела на опорную ногу. Разбег с помощью одних толчков с выполнением маховых движений руками.

Модуль«Спортивныеигры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направленияхсмаксимальнойскоростьюсвнезапнымиостановкамиивыполнениемразличныхзаданий(например,прыжкивверх,назад,вправо,влево, приседания).Ускорениясизменениемнаправлениядвижения.Бегсмаксимальнойчастотой(темпом)шаговсопоройнарукиибезопоры.Выпрыгиваниевверхс доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождениязаданныхотрезковдистанциилицомиспинойвперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков.

Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левымиправымбоком.Ведениебаскетбольногомячасускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверхнаобеихногахи наодной ногесместа исразбега. Прыжкисповоротаминаточностьприземления.Передачамячадвумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе.Прыжкинаоднойногеиобеихногахспродвижениемвперед,покругу, «змейкой»,наместесповоротомна180и360.Прыжкичерезскакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением.Многоскокиспоследующимускорениемиускорениеспоследующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитиевыносливости.Повторныйбегсмаксимальнойскоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры.

Развитиекоординациидвижений.Броскибаскетбольногомяча понеподвижнойиподвижноймишени.Акробатическиеупражнения(двойныеи тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеимирукамииоднойрукой)послеотскокаотстены(отпола).Ведениемяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

*Футбол.*Развитиескоростныхспособностей.Стартыизразличныхположений споследующимускорением.Бегсмаксимальнойскоростьюпопрямой, состановками(посвистку,хлопку,заданномусигналу),сускорениями,«рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бегиходьбаспинойвпередсизменениемтемпаинаправлениядвижения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотамина180 и 360. Прыжки черезскакалкув максимальном темпе. Прыжки поразметке направой(левой)ноге,междустоек,спинойвперед. Прыжки вверхнаобеихногах иоднойногеспродвижениемвперед.Ударыпомячувстенкувмаксимальномтемпе.Ведениемячасостановкамииускорениями,«дриблинг»мячасизменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным

отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгиваниесвозвышеннойопорыспоследующимускорением,прыжкомвдлину иввысоту.Прыжкинаобеихногахсдополнительнымотягощением(вперед,назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторныеускорениясуменьшающимсяинтерваломотдыха.Повторныйбегнакоротк иедистанциисмаксимальнойскоростьюи уменьшающимсяинтервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕРЕЗУЛЬТАТЫОСВОЕНИЯПРОГРАММЫ ПОФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕНАУРОВНЕСРЕДНЕГООБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданскоговоспитания:

сформированностьгражданскойпозицииобучающегосякакактивногои ответственного члена российского общества;

осознаниесвоихконституционныхправиобязанностей,уважениезаконаи правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умениевзаимодействоватьссоциальнымиинститутамивсоответствии с их функциями и назначением;

готовностькгуманитарнойиволонтерскойдеятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уваженияксвоемународу,чувстваответственностипередРодиной,гордостиза свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностноеотношениекгосударственнымсимволам,историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества,

ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственноговоспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированностьнравственногосознания,этическогоповедения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознаниеличноговкладавпостроениеустойчивогобудущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетическоговоспитания:

эстетическоеотношениекмиру,включаяэстетикубыта,научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способностьвоспринимать различныевидыискусства,традициииитворчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденностьвзначимостидляличностииобществаотечественногоимировогои скусства,этническихкультурныхтрадицийнародного творчества;

готовностьксамовыражениювразныхвидахискусства,стремлениепроявлять качества творческой личности;

5) физическоговоспитания:

сформированностьздоровогоибезопасногообразажизни,ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активноенеприятиевредныхпривычекииныхформпричиненияврева физическому и психическому здоровью;

6) трудовоговоспитания:

готовностьктруду,осознаниеприобретенных уменийинавыков,трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнятьтакуюдеятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологическоговоспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономическихпроцессовнасостояниеприроднойисоциальнойсреды,осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активноенеприятиедействий,приносящихвредокружающейсреде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширениеопытадеятельностиэкологическойнаправленности.

8) ценностинаучногопознания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры уобучающегосябудутсформированыпознавательныеуниверсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательныеуниверсальныеучебныедействия

Базовыелогическиедействия:

самостоятельно формулироватьиактуализироватьпроблему,рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определятьцелидеятельности,задаватьпараметрыикритериииихдостижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальныхинематериальныхресурсов;

вноситькорективывдеятельность,оцениватьсоответствиерезультатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координироватьивыполнятьработувусловияхреального,виртуальногои комбинированного взаимодействия;

развиватькреативноемышлениеприрешенииижизненныхпроблем.

Базовыеисследовательскиедействия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания,его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;ставитьиформулироватьсобственныезадачивобразовательнойдеятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственныесвязи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезуеерешения, находить аргументы для доказательствасвоих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

даватьоценкуновымситуациям,оцениватьприобретенный опыт;

осуществлятьцеленаправленныйпоискпереносасредствиспособовдействия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметьинтегрироватьзнанияизразныхпредметныхобластей;

выдвигатьновыеидеи,предлагатьоригинальныеподходыирешения;ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

Работасинформацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создаватьтекстывразличныхформатахсучетомназначенияинформации ицелевойаудитории,выбираяоптимальнуюформупредставленияивизуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовымиморально-этическимнормам;

использоватьсредстваинформационныхикоммуникационныхтехнологий врешениикогнитивных,коммуникативныхиорганизационныхзадачс соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия

Общение:

осуществлятькоммуникациивовсехсферахжизни;

распознавать невербальныесредстваобщения,понимать значениесоциальных знаков,распознавать предпосылкиконфликтныхситуацийисмягчатьконфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развернутоилогичноизлагатьсвоюточкузрениясиспользованиемязыковых средств.

Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия

Самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

даватьоценкуновымситуациям;

расширятьрамки учебногопредметанаосновеличныхпредпочтений;

делатьосознанныйвыбор,аргументироватьего,братьответственностьза решение;

оцениватьприобретенныйопыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постояннноповышатьсвойобразовательныйикультурныйуровень;

Самоконтроль,принятиесебяидругих:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владетьнавыкамипознавательнойрефлексиикакосознаниемсовершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использоватьприемырефлексиидляоценкиситуации,выбораверногорешения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

приниматьмотивыиаргументыдругихприанализерезультатовдеятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

приниматьмотивы иаргументыдругихприанализерезультатовдеятельности;

признавать свое право и право других на ошибку;

развиватьспособностьпониматьмирспозициидругогочеловека.

Совместнаядеятельность:

пониматьииспользоватьпреимуществакомандноййииндивидуальнойработы;

выбиратьтематикуиметодысовместныхдействийсучетомобщихинтересов, ивозможностейкаждогочленаколлектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действияпоеедостижению:составлятьпландействий,распределятьролисучетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны,

оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Кконцуобучения обучающийсяполучитследующиепредметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел«Знания офизическойкультуре»:

характеризовать физическую культурукак явление культуры, ее направления иформыорганизации,рольизначениевжизнисовременногочеловекаиобщества; ориентироватьсявосновныхстатьяхФедерального закона«Офизической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими приорганизацииактивногоотдыхавразнообразныхформахфизкультурно-оздоровительнойиспортивно-массовойдеятельности;

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физическойкультурыиздоровьячеловека,раскрыватьихцелевоеназначениеиформы организации,возможностьиспользоватьдлясамостоятельныхзанятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел«Организациясамостоятельныхзанятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состоянияорганизма,использоватьихприпланированииисодержанияи направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел«Физическоесовершенствование»:

выполнятьупражнениякорригирующейипрофилактическойнаправленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом

совершенствовании;

выполнятьупражненияобщефизическойподготовки,использоватьихв планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видахспортав условиях учебнойисоревновательнойдеятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА.МОДУЛИПОВИДАМСПОРТА

МОДУЛЬ«ФУТБОЛ»

Пояснительнаязапискамодуля«Футбол».

Модуль«Футбол»доступендляосвоениявсемобучающимся,независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивныхнаправленийвобщеобразовательныхорганизациях.Расширяетидополняеткомпетенциюобучающихся,полученныеврезультатеобученияи формирования новых двигательных действий средствами футбола, их использования в прикладных целях для увеличения объема двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Футбол является эффективным средством физического воспитания, содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитиюобучающихся,укреплениюздоровья,привлечениюобучающихсяксистематическимзанятиямфизическойкультуройиспортом,ихличностному и профессиональному самоопределению.

Футбол позволяет обучающимся понимать принципы взаимовыручки, проявлять волю, терпение и развивать чувство ответственности. В процессе игрыформируется командный дух, познаются основы взаимодействия друг с другом. Футбол – командная игра, в которой каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Психологический климат в команде играет определяющую роль и оказывает серьезное влияние на результат. Футбол дает возможность выработать коммуникативные навыки, развить чувство сплоченности и желание находить общий язык с партнером, а также решать конфликтные ситуации.

Систематические занятия футболом оказывают на организм обучающихся всестороннее влияние: повышают общий объем двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Модуль «Футбол» рассматривается как средство физической подготовки, освоениятехническойитактическойстороныигрыкакдлямальчиков,так и для девочек, повышает умственную работоспособность, снижает заболеваемость и

утомление у обучающихся, возникающее в ходе учебных занятий.

Целями изучения модуля «Футбол» являются: формирование уобучающихся навыковобщечеловеческойкультурыисоциальногосамоопределения,устойчивой мотивацииксохранениюиукреплениюсобственногоздоровья,ведениюздорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «футбол».

*Задачами*изучениямодуля«Футбол»являются:

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объема их двигательной активности;

формированиеобщихпредставленийовидеспорта«футбол», его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся, укрепление их физического, нравственного, психологического и социального здоровья, обеспечение культуры безопасного поведения средствами футбола;

ознакомлениеиобучениефизическимупражнениямобщеразвивающейикорриг ирующейнаправленностипосредствомосвоениятехнических действий в футболе;

ознакомление и освоение знаний об истории и развитии футбола, основных понятияхисовременныхпредставленияхофутболе,еговозможностяхизначениях в процессе развития и укрепления здоровья, физическом развитии обучающихся;

ознакомление и обучение двигательным умениям и навыкам, техническим действиям в футболе в образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительнойдеятельностииприорганизациисамостоятельныхзанятий по футболу;

воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой деятельности средствами футбола;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами футбола;

популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способность к занятиям футболом,вшкольныеспортивныеклубы,футбольныесекцииикучастию в соревнованиях;

выявление,развитиеиподдержкаодаренныхдетейвобластиспорта.

Местоирольмодуля«Футбол».

Модуль«Футбол»доступендляосвоениявсемобучающимся,независимо отуровняихфизическогоразвитияигендерныхособенностей,ирасширяетспектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате обучения и формирования новых двигательных действий средствами футбола, их использования в прикладных целях для увеличения объема двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Интеграция модуля по футболу поможет обучающимся в освоении содержательныхкомпонентовимодулейполегкойатлетике,подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочнойдеятельности, дополнительногообразования, деятельностишкольных спортивныхклубов,подготовкеобучающихсяквыполнениюнормВсероссийского физкультурно-спортивногокомплекса«Готовктрудуиобороне»(ГТО) иучастию в спортивных мероприятиях.

Модуль«Футбол»можетбытьреализованвследующих*вариантах*:

присамостоятельномпланированииучителемфизическойкультурыпроцесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с выбором различных элементов футбола, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

ввидецелостногопоследовательногоучебногомодуля,изучаемогоза счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающиеудовлетворениеразличныхинтересовобучающихся(при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 10 и 11 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьныхспортивныхклубов(рекомендуемыйобъемв10–11классах– по 34 часа).

Содержаниемодуля«Футбол»

1) Знания офутболе.

Главные организации, осуществляющие управление футболом в регионе, России, Европе, мире (РФС, УЕФА, ФИФА), их роль и основные функции.

Организацияипроведениесоревнованийпофутболу. Правилаигрывфутбол, роль и обязанности судейской бригады.

Основныенаправленияразвитияспортивногоменеджментаимаркетинга в футболе. Структура управления в профессиональных футбольных клубах, направления деятельности.

Средстваобщейиспециальнойфизическойподготовки,применяемые при занятиях футболом.

Правилапотехникебезопасностивовремязанятийисоревнований пофутболу.Правилабезопасного,правомерногоповеденияповремясоревнований по футболу в качестве зрителя или болельщика.

Профилактика спортивного травматизма футболистов, причины возникновения травм и методы их устранения.

Профилактикапагубныхпривычек,асоциальногоповедения.Антидопинговое поведение.

2) Способысамостоятельнойдеятельности.

Организация,проведениесамостоятельныхзанятийпофутболуизанятий на развитие физических качеств футболиста. Правила безопасности во время самостоятельных занятий футболом.

Комплексыупражненийобщеразвивающей,подготовительнойиспециальной направленности.

Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной деятельности. Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.

Средства восстановления после физических нагрузок на занятиях футболоми соревновательной деятельности.

Системыпроведенияисудействосоревнованийпофутболу.

Технологиипредупрежденияинивелированияконфликтныхситуацийво время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций.

Причинывозникновенияошибокпривыполненииитехническихприемови способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников.

Тестированиеуровняфизическойитехническойподготовленности в футболе.

3) Физическоесовершенствование.

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей) и упражнения на частоту движений ног.

Индивидуальныетехническиедействиясмячом:

ведениемячаногойразличнымиспособами–сизменениемскорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения «финты», удары по мячу ногой);

остановка мяча ногой – внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны;

удары по мячу ногой – внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема и внешней частью подъема;

ударпомячуголовой–серединойлба;

обманныедвижения(«финты»)–«остановка»мячаногой,«уход»выпадом, «уход»всторону,«уход»спереносомногичерезмяч,«удар»помячуногой; отбор мяча – выбиванием, перехватом.

Вбрасываниемяча.

Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия (впроцессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам.

Учебныеигры,участиевфестиваляхисоревнованияхпофутболу.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе.

Содержание модуля «Футбол» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Приизучениимодуля«Футбол»науровнесреднегообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

патриотизм, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность кслужениюОтечеству,егозащитенапримерероли,традицийиразвитияфутбола в современном обществе, в Российской Федерации;

саморазвитие и самовоспитание через ценности, традиции и идеалы главных футбольных организаций регионального, всероссийского и мирового уровней, отечественных и зарубежных футбольных клубов;

сформированность основных норм морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами футбола;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалогсдругимилюдьми,достигатьвнемвзаимопонимания,находитьобщиецели и сотрудничать для их достижения в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике;

способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами футбола;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами футбола как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

реализацияценностейздоровогоибезопасногообразажизни,потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

умениеоказыватьпервуюпомощьпритравмахиповреждениях.

Приизучениимодуля«Футбол»науровнесреднегообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивнойдеятельности,выбиратьуспешнуюстратегиюитактику в различных ситуациях;

осуществлять,контролироватьикорректироватьучебную,игровую и соревновательную деятельность по футболу;

умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой,соревновательнойдеятельности,судейскойпрактики,учитыватьпозиции других участников деятельности;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности,умениеориентироватьсявразличныхисточникахинформациис соблюдением правовыхи этическихнорм, норм информационной безопасности.

Приизучениимодуля«Футбол»науровнесреднегообщегообразования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

умение характеризовать роль, основные функции и задачи главных организацийи(или)федераций,осуществляющих управлениефутболомвРоссии, Европе и мире (РФС, УЕФА, ФИФА), а также современные тенденции развития футбола;

умение различать, понимать системы и структуры проведения соревнований и массовых мероприятий по футболу, спортивные дисциплины среди различных возрастных групп и категорий участников;

умение планировать, организовывать и проводить самостоятельные тренировкипофутболусучетомприменениясспособовсамостоятельногоосвоения двигательных действий, подбора упражнений для развития основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

умениеприменятьспособысамоконтролявучебной,тренировочнойи соревновательной деятельности, средства восстановления после физической нагрузки,способыиндивидуальногорегулированияфизическойнагрузкисучетом уровня физического развития и функционального состояния;

умение применять изученные тактические действия в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

умение планировать, организовывать и проводить самостоятельные тренировкипофутболусучетомприменениясспособовсамостоятельногоосвоения двигательных действий, подбора упражнений для развития специальных физических качеств футболиста;

знаниеосновныхнаправленийспортивногоменеджментаимаркетинга в футболе, стремление к профессиональному самоопределению средствами футбола в области физической культуры и спорта;

понимание роли занятий футболом как средства укрепления здоровья, повышенияфункциональныхвозможностейосновныхсистеморганизма и развития физических качеств;

понимание сущности возникновения ошибок в двигательной (технической)

деятельности при выполнении технических приемов, анализировать и находить способыустраненияошибок,проводитьанализсобственнойигрыиигрыкоманды соперников, выделять слабые и сильные стороны игры, делать выводы;

способностьприменятьспособыиметодыпрофилактикипагубныхпривычек, асоциальногоисозависимогоповедения,знаниепонятий«допинг» и «антидопинг»;

способность характеризовать влияние занятий футболом на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека;

умение характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях футболом;

способность характеризовать и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тактических приемов футболистаи тактики футбола;

способность демонстрировать технику ударов по мячу ногой, удар по мячу головой, остановку мяча, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений («финты»), отбора и вбрасывания мяча, применение изученных технических действий в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности;

проведение тестирования уровня общей, специальной и технической подготовке футболистов, характеристика основных показателей развития физических качеств и состояния здоровья;

соблюдение правил безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного уровня по футболу в качестве зрителя, болельщика;

участие в соревновательной деятельности,а также применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

знание и соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, способность применять знанияв самостоятельном выборе спортивного инвентаря (техническиетребованиякинвентарюиоборудованию),местдлясамостоятельных занятий футболом, в досуговой деятельности;

знаниеисоблюдениеправилтехникибезопасностивовремязанятий и соревнований по футболу;

знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощьпри травмах и повреждениях во время занятий футболом;

знание и соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами футбола;

владениеиприменениеспособовсамоконтролявучебной,тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки,способовиндивидуальногорегулированияфизическойнагрузкисучетом уровня физического развития и функционального состояния.

ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем учебногопредмета	Количество часов	Программноесодержание	Основныевидыдеятельностиобучающихся
Раздел1.Знанияофизическойкультуре				
	Здоровый образ жизнисовременного человека	3	Рольизначениеадаптации организма в организации ипланированиимероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этаповадаптации. Основные компоненты здоровогообразажизниих влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация трудакакфакторсохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособностиврежиме трудовой деятельности. Влияниезанятийфизической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма ибанныепроцедурыкак	Участвуютвкругломстоле. Распределяютсяпогруппамивыбираюттему для выступления из числа предлагаемых: 1) Адаптация организма к физическим нагрузкамкакфакторукрепленияздоровья человека. 2) Характеристика основных этапов адаптациииихсвязьсфункциональными возможностями организма. 3) Правила (принципы) планирования занятийкондиционнойтренировкойсучетом особенностей адаптации организма кфизическимнагрузкам. Анализируютисточникилитературы и составляют содержания выступления по избранномувопросуи распределяют задания междучленами группы (анализ иобобщениелитературныхисточников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.). Обсуждаютсодержаниеиходподготовки выступления,организуютпроведение

			компонентыздоровогообраза жизни. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительнойфизической культурой. Понятие «профессионально-ориентированнаяфизическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебнойи профессиональной деятельности. Взаимосвязьсостояния здоровья спродолжительностьюжизни человека. Рольизначениезанятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровьявразныхвозрастных периодах	круглогостолаидискуссиюпообсуждаемым вопросам. Участвуют в коллективной дискуссии. Выбирают темыдля дискуссии изчисла предлагаемыхиобосновываютпричины выбора: 1) Здоровыйобразжизникакобъективный факторукрепленияисохраненияздоровья. 2) Рациональнаяорганизациятрудакак компонент здорового образа жизни. 3) Занятия физической культурой как средствопрофилактикиииискоренения вредных привычек. 4) Личнаягигиенакаккомпонентздорового образа жизни. 5) Рольизначениезакаливаниявповышении защитных свойств организма. 6) Банныепроцедурыиихоздоровительное влияние на организм человека. Подбираютианализируютнеобходимый для сообщения материал, формулируют вопросы для дискуссии. Обсуждают с одноклассниками подготовленноесообщение,отвечают навопросы,отстаиваясвоюточкузрения. Проводят мини-исследование. Разрабатываютиндивидуальнуютаблицу

				суточногорасходаэнергии. Рассчитываютсуточныйрасходэнергии исходяизсодержанияиндивидуального режима дня и сопоставляют его состандартнымипоказателямиэнерготрат. Рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объема двигательной активности. Знакомятся с понятием «прикладно-ориентированная физическая культура», ее целью и задачами, современными направлениями, формами организации. Обсуждают информацию учителя о роли изначениипрофессионально-прикладной физическойподготовкивсистемеобщего среднегоипрофессиональногообразования, рассматривают примеры ее связи ссодержаниемпредполагаемойбудущей профессии. Рассматриваютвопросыорганизации и содержания занятий профессионально-прикладнойфизическойкультуройврежиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности ипрофилактикипрофессиональных заболеваний.

				Участвуют в коллективной дискуссии. Распределяютсяпогруппамивыбирают вопросы для дискуссии: Влияние занятий физической культурой физическоесостояниечеловекавразные зрастные периоды. Влияние занятий физической культурой продолжительностьжизнисовременного ловека. Измерениябиологическоговозраста процессе организации и проведения самостоятельныхзанятийоздоровительной физической культурой. Анализируютлитературныеисточники, готовят сообщения, обосновывают личные взгляды и представления порассматриваемымвопросам. Делаютсообщения,отвечаютнавопросы, отстаивая свою точку зрения
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятийфизической культурой	3	Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактикитравмвовремя самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способыиприемыоказания	Знакомятсясинформациейучителя об основных причинах возникновения травм назанятияхфизическойкультуройиспортом. Обсуждаютианализируютпримеры изличногоопытавозникновениятравм, предлагают возможные способы их предупреждения. Обсуждаютобщиеправилапрофилактики

			первойпомощиприушибах разных частей тела исотрясениимозга, переломах,вывихах и ранениях, обморожении, солнечномителовомударах	травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Знакомятсясвидамиушибовивыявляютих характерные признаки. Знакомятсясобщимиправиламиоказания первой помощи при ушибах. Распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определенной частителa:носа,головы,живота,сотрясения мозга. Вкаждойгруппеучастникитренируются в выполнении необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами. Каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает обучающимся класса разученные им действия,отвечаетнавопросыпооказанию первой помощи при ушибе определенной части тела. Участникидругихгрупптренируютсявэтих действиях, а участники первой группы контролируютправильностьихвыполнения. Знакомятсясвидамипереломови вывихов ивыявляютихххарактерныепризнаки.

				Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах. Распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первойпомощиприпереломахконкретной части тела: бедра; голени; плеча ипредплечья;вывихаключицыикисти. Каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает обучающимсядругихгруппразученныеим действия,отвечаетнавопросыпооказанию первой помощи при вывихах, переломах. Участникидругихгрупптренируютсявэтих действиях, а участники первой группы контролируютправильностьихвыполнения. Знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов. Знакомятся с общими правилами оказания первойпомощиприобморожении,солнечном и тепловом ударах. Распределяются по группам и в каждой группе тренируются действиям по оказанию первой помощи при определенных видах обморожения,солнечномитепловомударах. Каждая группа выделяет своего участника, которыйрассказываети показывает

				обучающимсядругихгруппразученныеим действия по оказанию первой помощи приобморожении,солнечномителовом ударах. Участникидругихгрупптренируютсявэтих действиях, а участники первой группы контролируютправильностьихвыполнения
Итогопоразделу		6		
Раздел2.Способысамостоятельнойдвигательнойдеятельности				
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активногоотдыха и досуга	2	Общеепредставлениеовидах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активногоотдыха,ихцелевое предназначение исодержательное наполнение. Основные типы и виды активногоотдыха,ихцелевое предназначение исодержательное наполнение. Медицинский осмотр обучающихся как необходимоеусловиедля	Знакомятся и обсуждают понятие «образ жизничеловека»,анализируютсодержание его основных направлений и компонентов, приводят примерыизсвоегообразажизни. Знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, ее оздоровительными формами и их планированием,обсуждаютихроль изначениевобразежизнисовременного человека. Знакомятсяспонятием«активныйотдых» какоздоровительнойформойорганизации досуговой деятельности, обсуждают ианализируютегосодержание,связь с укреплением и сохранением здоровья. Участвуют в индивидуальной проектной деятельности практического характера. Определяютцельпроектаиформулируют его результат.

			организациисамостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контрольтекущегосостояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способовприменения икритериевоценивания. Оперативныйконтроль всистемесамостоятельных занятий кондиционной тренировкой,цельизадачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Кондиционнаятренировкакак системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок исодержательного наполнения	Намечают план разработки проекта, формулируютпоэтапныезадачиипланируют результаты для каждого этапа. Осуществляютпоискнеобходимой литературы,проводятееанализиобобщение, составляютпландокладапорезультатам проектной деятельности. Разрабатываютиндивидуальныепроекты, осуществляют их оформление и готовят текстывыступлений. Организуютобсуждениепроектов собучающимисякласса,отвечаютна вопросы. Обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярныхзанятийфизическойкультурой и спортом. Знакомятся с правилами распределения обучающихся на медицинские группы и перечнемограниченийдлясамостоятельных занятий физической культурой и спортом. Обсуждаютрольизначениеконтроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физическихупражненийииндивидуальной нагрузки. Участвуютвмини-исследовании.

				Обсуждают способы профилактики заболеваниясердечно-сосудистойсистемы, устанавливают ее связь с организацией регулярныхзанятийфизическойкультурой и спортом.
Итогопоразделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	Упражнениязоздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппаратапридлительной работе за компьютером. Атлетическаяиаэробная гимнастикакаксовременные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации	Определяютиндивидуальнуюформуосанки и знакомятся с перечнем упражнений дляпрофилактикиеенарушения: 1) Упражнениядлязакрепленияянавыка правильной осанки. 2) Общеразвивающиеупражнения для укрепления мышц туловища. 3) Упражнениялокальногохарактера на развитие корсетных мышц. Знакомятсяиразучиваюткорригирующие упражнениянавосстановлениеправильной формы и снижение выраженности сколиотическойосанки. Разрабатывают и разучивают индивидуальныекомплексыупражнений с учетом индивидуальных особенностей формы осанки. Составляютиндивидуальныекомплексы упражнений зрительной гимнастики,

			занятий кондиционной тренировкой	разучиваютихипланируютвыполнение в режиме учебного дня. Составляют индивидуальные комплексы упражненийдляпрофилактикинапряжения шейногоигрудногоотделовпозвоночника; разучивают их и планируют выполнение врежимеучебногодня. Знакомятся с основными типами телосложенияиихкарактерными признаками. Знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы). Разучиваюткомплексыупражнений атлетическойгимнастикиипланируютих в содержании занятий кондиционной тренировкойсиндивидуальноподобранным режимомфизическойнагрузки. Знакомятся с основными направлениями аэробнойгимнастикииихфункциональной направленности на физическое состояние организма. Знакомятся с упражнениями аэробной гимнастикиисоставляютизнихкомплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью. Разучиваюткомплексыупражненийаэробной

				гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой синдивидуальноподобраннымрежимом физическойнагрузки
Итогопоразделу		4		
Раздел2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность				
2.1	Модуль «Спортивныеигры». Футбол	15	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии,выполнениеуглового и штрафного ударов визменяющихсяигровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасыванияимячаслицевойлинииивигровых и соревновательных условиях. Разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях,анализируюттехникуиисправляют ошибкиодноклассников(разучиваниевпарах и в группах). Знакомятсяианализируютобразцытехники углового удара в игровых исоревновательныхусловиях. Разучиваюттехникууглового удара встандартных условиях, анализируют иисправляютошибкиодноклассников (разучивание в группах). Знакомятся и анализируют образцы техники удараотворотвигровыхисоревновательных условиях. Разучиваюттехникуудараотворотвразные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников. Знакомятсяианализируютобразцытехники штрафного удара с одиннадцатиметровой

				отметки. Разучиваютштрафнойудар соминнадцатиметровойотметкивразные зоны (квадраты) футбольных ворот. Закрепляюттехникуразученных действийвусловияхучебнойиигровой деятельности
2.2	Модуль «Спортивныеигры». Баскетбол	12	Техникавыполненияигровых действий: вбрасывание мячас лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков.Выполнениеправил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закреплениеправилигры вусловияхигровойиучебной деятельности	Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасываниямячаслицевойлинии вигровых и соревновательных условиях. Разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях,анализируюттехникуиисправляют ошибкиодноклассников(разучиваниевпарах и в группах). Знакомятсяианализируютобразцытехники овладения мячом при разыгрывании «спорногомяча»вигровых и соревновательных условиях. Разучиваютспособыовладениямячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируюттехникуиисправляютошибки одноклассников (разучивание в группах). Знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска вигровыхисоревновательныхусловиях. Разучиваютспособывыполнениятехники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику

				иисправляютошибкиодноклассников (разучивание в группах). Знакомятсясвыполнениемправил3–8–24 секунд в условиях соревновательной деятельности,обучаютсяиспользовать правиловусловияхучебнойиигровой деятельности. Закрепляюттехническиеитактические действиявусловияхигровойиучебной деятельности
2.3	Модуль «Спортивныеигры». Волейбол	12	Техникавыполненияигровых действий: «постановка блока»,атакующийудар (с места и в движении). Тактические действия взащитеи нападении. Закреплениеправилигры вусловияхигровойиучебной деятельности	Знакомятсястехникой«постановкиблока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения. Разучиваютподводящиеупражнения ианализируютихтехникууодноклассников, предлагаютспособыустраненияевозможных ошибок. Разучивают технику постановки блокавстандартныхивариативныхуслов иях. Закрепляюттехникупостановкиблоков в учебной и игровой деятельности. Знакомятся стехникой атакующего удара, находятсложныеэлементыианализируют особенности их выполнения. Разучиваюттехникунападающегоудара в стандартных и вариативных условиях, анализируюттехникууодноклассников,

				предлагаютспособыустраненияв возможных ошибок. Совершенствуюттехникунападающегоудара в разные зоны волейбольной площадки. Совершенствуюттехническиеитактические действия в защите и нападении в процессе учебнойиигровойдеятельности.
2.4	Зимниевидыспорта (модуль «Зимние виды спорта»)	16	Передвижение на лыжах одновременнымбесшажным ходом, преодоление естественных препятствий налыжахширокимшагом, перешагиванием, перелазанием,торможени е боковым скольжением приспускеналыжах спологогосклона, переход спопеременногодвухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранееразученныеупражнения лыжнойподготовки впередвиженияхналыжах, при спусках, подъемах, торможении	Знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвиженияналыжаходновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают техническиетрудностиихвыполнения. Описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательногоизученияпофазам движения и в полной координации. Разучиваютподводящиеупражнения,фазы движения одновременного бесшажного ходаиередвижениевполнойкоординации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможныеошибки,предлагаютспособы их устранения (обучение в парах). Участвуютвучебномдиалоге:

				консультации с учителем поиспользованиюподготовительных иподводящихупражнений,планированию задач обучения техники передвижения ипоследовательностиихрешения для самостоятельных занятий. Закрепляютисовершенствуюттехнику преодоления небольших трамплинов. Знакомятся с образцом техники преодоленияпрепятствиеширокимшагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают вполнойкоординацииприпередвижении двухшажным попеременным ходом. Знакомятся с образцом техники преодоленияпрепятствиеперешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают вполнойкоординациивовремя передвиженияпопеременнымдвухшажным ходом. Знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудностиеговыполнения,выделяютфазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные

				упражнения,фазыдвиженияиупражнение в полной координации. Контролируют технику выполнения перелезаниячерезпрепятствиеналыжах другими учащимися, сравнивают собразцомивыявляютвозможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем поиспользованиюподготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезаниючерезпрепятствиеналыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения. Закрепляютисовершенствуюттехнику торможения упором. Знакомятсясобразцомтехники торможения боковым скольжением, анализируютиопределяюттехнические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения,техникуторможениябоковым скольжением при спуске с пологого склона. Закрепляют и совершенствуют технику

				перехода с попеременного двухшажногоходанаодновременныйодношажныйход и обратно. Знакомятсясобразцомтехникиперехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируютиопределяюттехнические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения. Разучиваютподводящиеиимитационные упражнения, технику фаз движений. Разучиваютвполнойкоординациипереход с попеременного двухшажного хода наодновременныйбесшажныйход припередвижениипоучебнойдистанции. Контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой иобратнодругимиучащимися,сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения(обучениевгруппах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем поиспользованиюподготовительных и подводящих упражнений длясамостоятельногообученияпереходу с

				одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения длясамостоятельныхзанятий ипоследовательностиихрешения
	Конькобежный спорт (модуль «Зимние виды спорта»)	16	Овладение техникой катания на коньках. Обучение технике стойки и ходьбы на коньках. Развитие чувства равновесия. Научить технике толчка и положение коньков при их наклоне. Развитие равновесия на коньках. Закрепить навыки параллельной постановки коньков при ходьбе; отталкивания коньком и скольжения на другом коньке (направление толчка, положение туловища).Разучиваниете хники разбега из 2-3 шагов с отталкиванием по очереди то одним, то другим коньком и скольжением на обеих сомкнутых ногах. Закрепить умения	Знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижениянаконьках. Закрепить навыки ходьбы на коньках. Обучить более длительному скольжению на одном коньке. Закрепить навыки скольжения на одном коньке и энергичного отталкивания другим коньком в катании друг за другом; разучить технику разбега из 2-3 шагов с переходом на двухопорное скольжение.Совершенствовать навыки ходьбы и скольжения друг за другом и в парах. Обучить быстрой смене движений. Обучить технике катания длинным шагом, перенося при этом тяжесть тела на опорную ногу и сохраняя наклон туловища. Закрепить умение делать поворот после скольжения, наклоняя при этом коньки и туловище в сторону поворота. Обучить технике катания по кругу. Обучить при скольжении по прямой и по кругу выполнять невысокий прыжок, при этом хорошо группироваться: сгибать колени, наклоняя туловище в сторону круга. Обучить технике торможения разными способами –«полуплугом» и «плугом».

			отталкиваться в процессе разбега, сохранять правильную посадку. Разучить приемы переноса тяжести тела на опорную ногу. Разучить разбег с помощью одних толчков с выполнением маховых движений руками.	Совершенствовать умение делать повороты, тормозить при катании в разных направлениях. Закрепление знаний правил катания на катке. Обучение технике катанию спиной вперед. Совершенствовать навыки скольжения на одном коньке. Научать выполнять, скольжение с изменением направления коньков в любой части катка. Закрепить умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Обучение технике катанию спиной вперед по кругу. Совершенствовать навыки катания врассыпную, быстрого перехода с одного движения на другое. Закрепить умение скользить на одном коньке. Совершенствовать технику бега по кругу, добиваться энергичного толчка одной ногой. Обучить быстроте передвижения на коньках.
	Легкая атлетика (Модуль«Легкая атлетика»)	12	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанциисмаксимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину. Метание гранаты 700 гр.с места,метание гранаты на	Закрепляютисовершенствуюттехнику высокого старта. Знакомятсясобразцом учителя, анализируютиуточняютдетали и элементы техники. Описывают техникуравномерного бега иразучиваютегонаучебнойдистанции (залидером,скоррекциейскорости передвиженияучителем). Разучивают поворот во время

			дальность стрехшаговразбега	равномерногобегапоучебнойдистанции. Разучиваютбегсравномерной скоростью по дистанции в 1 км. Участвуютвучебномдиалоге. Знакомятсясрекомендациямипотехнике безопасности во время выполнения беговыхупражненийнасамостоятельных занятиях легкой атлетикой. Закрепляютисовершенствуюттехнику беганакороткиедистанциисвысокого старта. Разучиваютстартовоеифинишное ускорение. Разучиваютбегсмаксимальнойскоростью с высокого старта по учебной дистанции в60 м. Повторяютописаниетехникипрыжкаиего отдельные фазы. Закрепляютисовершенствуюттехнику прыжка в длину. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравниваютеесобразцомивыявляют возможныеошибки,предлагаютспособыихустранения(обучениевгруппах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их

				использованиядляразвитияскоростно-силовых способностей. Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику. Определяютзадачидлясамостоятельного обучения и закрепления техники метания гранаты. Разучиваюттехникуметаниягранаты по фазамдвиженияивполнойкоординации. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасностипривыполнениии упражнений в метании гранаты и со способами их использования для развития точности движения. Рассматривают,обсуждаютианализируют иллюстративныйобразецтехникиметания гранаты на дальность с трех шагов, выделяютосновныефазыдвижения, сравниваютихсфазамитехникиметания. Анализируют образец техники метания учителем,сравниваютсиллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения,анализируютвозможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливаютспособы устранения. Разучиваюттехникуметаниягранаты на

				дальность с трех шагов разбега, спомощьюподводящихиимитационных упражнений. Метаютгранатунадальностьпофазам движенияивполной координации
Итогопоразделу		83		
Раздел4.Модуль«Спортивнаяифизическаяподготовка»				
4.1	Спортивная подготовка	10	Техническаяиспециальная физическая подготовка поизбранномувидуспорта, выполнениесоревновательныхдействийвстандартныхивариативных условиях	Осваиваюттехникусоревновательных действий избранного вида спорта. Развиваютфизическиекачествавсистеме базовой и специальной физической подготовки. Готовятся к выполнению нормативных требованийкомплексаГТОидемонстрируют приростывпоказателяхразвитияфизических качеств. Активноучаствуютвспортивных соревнованияхпоизбранномувидуспорта

4.2	Базоваяфизическая подготовка	12	Физическаяподготовка квыполнениюнормативов комплекса «Готов к труду иобороне»сиспользованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальныхвидовспорта, культурно-этнических игр	Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средствбазовыхвидовспортаи спортивных игр(гимнастка,акробатика,легкаяатлетика, плавание, лыжная подготовка). Демонстрируютприростывпоказателях физической подготовленности инормативныхтребованийкомплексаГТО. Активноучаствуютвсоревнованиях повыполнениюнормативныхтребований комплекса ГТО
Итогопоразделу		22		
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВПОПРОГРАММЕ		117		

ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕ

1 курс

Урок1	Здоровый образ жизнисовременного человека.
Урок2	Здоровый образ жизнисовременного человека.
Урок3	Профилактика травматизмаи оказание первой помощи во время занятийфизической культурой.
Урок4	Профилактика травматизмаи оказание первой помощи во время занятийфизической культурой.
Урок5	Физкультурно- оздоровительные мероприятия в условиях активногоотдыха и досуга.
Урок6	Физкультурно- оздоровительные мероприятия в условиях активногоотдыха и досуга.
Урок7	Физкультурно- оздоровительная деятельность
Урок8	Физкультурно- оздоровительная деятельность
Урок9	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.
Урок10	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанциисмаксимальной скоростью передвижения 100 м.
Урок11	Легкая атлетика. Прыжки в длину.
Урок12	Легкая атлетика. Метание гранаты 700 гр.с места,метание гранаты на дальность стрехшаговразбега
Урок13	Спортивная подготовка. Техническаяиспециальная физическая подготовка
Урок14	Спортивная подготовка. Техническаяиспециальная физическая подготовка
Урок15	Спортивная подготовка. Соревновательныедействий встандартных условиях по футболу.
Урок16	Спортивныеигры -футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии.
Урок17	Спортивныеигры -футбол. Техники игровых действий: выполнениеугловогои штрафного удароввизменяющихсяигровых ситуациях.
Урок18	Спортивныеигры -футбол. Техники игровых действий: выполнениеугловогои штрафного удароввизменяющихсяигровых

	ситуациях.
Урок19	Спортивныеигры -футбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Игра.
Урок20	Спортивныеигры -футбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Игра.
Урок21	Спортивныеигры –баскетбол. Техникавыполнениягровых действий: вбрасывание мячас лицевой линии.
Урок22	Спортивныеигры –баскетбол. Техникавыполнениягровых действий: способы овладения мячомпри «спорном мяче», выполнение штрафных бросков.
Урок23	Спортивныеигры –баскетбол. Выполнениеправил 3–8–24 секунды в условиях игровойдеятельности.
Урок24	Спортивныеигры –баскетбол. Закреплениеправилигрывусловияхигровойиучебной деятельности.
Урок25	Спортивныеигры –волейбол. Техникавыполнениягровых действий: «постановкаблока».
Урок26	Спортивныеигры –волейбол. Техникавыполнениягровых действий: атакующийудар (с места и в движении).
Урок27	Спортивныеигры –волейбол. Тактические действия взащитеи нападении. Игра.
Урок28	Спортивныеигры –волейбол. Закреплениеправилигры вусловияхигровойиучебной деятельности. Игра.
Урок29	Лыжи. Передвижение на лыжах одновременнымбесшажным ходом.
Урок30	Лыжи. Преодолениеестественных препятствий налыжахширокимшагом, перешагиванием, перелазанием,торможениебоковым скольжениемприспускеналыжахспологогосклона.
Урок31	Лыжи.Переходспопеременногодвухшажного хода на одновременныйбесшажный ход и обратно.
Урок32	Лыжи.Повтор ранееразученныхупражнений лыжнойподготовки впередвиженияхналыжах, при спусках, подъемах, торможении.
Урок33	Лыжи. Повтор ранееразученныхупражнений лыжнойподготовки впередвиженияхналыжах, при спусках, подъемах, торможении.
Урок34	Лыжи. Повтор ранееразученныхупражнений лыжнойподготовки впередвиженияхналыжах, при спусках, подъемах, торможении.
Урок35	Лыжи. Повтор ранееразученныхупражнений лыжнойподготовки впередвиженияхналыжах, при спусках, подъемах, торможении.
Урок36	Лыжи. Зачет.
Урок37	Коньки. Овладение техникой катания на коньках.

Урок37	Коньки. Обучение технике стойки и ходьбы на коньках.
Урок39	Коньки. Развитие чувства равновесия.
Урок40	Коньки. Овладение техники толчка и положения коньков при их наклоне.
Урок41	Коньки. Овладение техникой и навыками параллельной постановки коньков при ходьбе; отталкивания коньком и скольжения на другом коньке (направление толчка, положение туловища).
Урок42	Коньки. Разучивание техники разбега из 2-3 шагов с отталкиванием по очереди то одним, то другим коньком и скольжением на обеих сомкнутых ногах.
Урок43	Коньки. Закрепление умения отталкиваться в процессе разбега, сохранять правильную посадку. Разучивание приема переноса тяжести тела на опорную ногу.
Урок44	Коньки.Разучивание разбега с помощью одних толчков с выполнением маховых движений руками. Зачет.
Урок45	Спортивныеигры -футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии.
Урок46	Спортивныеигры -футбол. Техники игровых действий: выполнениеугловогои штрафного удароввизменяющихсяигровых ситуациях.
Урок47	Спортивныеигры -футбол. Техники игровых действий: выполнениеугловогои штрафного удароввизменяющихсяигровых ситуациях.
Урок48	Спортивныеигры -футбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Игра.
Урок49	Спортивныеигры -футбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Игра.
Урок50	Спортивныеигры –баскетбол. Техникавыполненияигровых действий: вбрасывание мячас лицевой линии.
Урок51	Спортивныеигры –баскетбол. Техникавыполненияигровых действий: способы овладения мячомпри «спорном мяче», выполнение штрафных бросков.
Урок52	Спортивныеигры –баскетбол. Выполнениеправил 3–8–24 секунды в условиях игровойдеятельности.
Урок53	Спортивныеигры –баскетбол. Закреплениеправилигрывусловияхигровойиучебной деятельности.
Урок54	Спортивныеигры –волейбол.Техникавыполненияигровых действий: «постановкаблока».
Урок55	Спортивныеигры –волейбол. Техникавыполненияигровых действий: атакующийудар (с места и в движении).
Урок56	Спортивныеигры –волейбол. Тактические действия взащитеи нападении. Игра.

Урок57	Спортивныеигры –волейбол. Закреплениеправилигры вусловияхигровойиучебной деятельности. Игра.
Урок58	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.
Урок59	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанциисмаксимальной скоростью передвижения 100 м.
Урок60	Легкая атлетика. Прыжки в длину.
Урок61	Легкая атлетика. Метание гранаты 700 гр.с места,метание гранаты на дальность стрехшаговразбега
Урок62	Спортивная подготовка. Техническаяиспециальная физическая подготовка
Урок63	Спортивная подготовка. Техническаяиспециальная физическая подготовка
Урок64	Спортивная подготовка. Соревновательныедействий встандартных условиях по футболу.
Урок65	Спортивная подготовка. Соревновательныедействий встандартных условиях по футболу.
Урок66	Базоваяфизическая подготовка.
Урок67	Базоваяфизическая подготовка.
Урок68	Базоваяфизическая подготовка.
Урок69	Базоваяфизическая подготовка.
Урок70	Базоваяфизическая подготовка.
Урок71	Базоваяфизическая подготовка.
Урок72	Базоваяфизическая подготовка.
2 курс	
Урок1/73	Здоровый образ жизнисовременного человека.
Урок2/74	Профилактика травматизмаи оказание первой помощи во время занятийфизической культурой.
Урок3/75	Физкультурно- оздоровительная деятельность

Урок4/76	Физкультурно- оздоровительная деятельность
Урок5/77	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.
Урок6/78	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанциисмаксимальной скоростью передвижения 100 м.
Урок7/79	Легкая атлетика. Прыжки в длину.
Урок8/80	Легкая атлетика. Метание гранаты 700 гр.с места,метание гранаты на дальность стрехшаговразбега
Урок9/81	Спортивная подготовка. Техническаяиспециальная физическая подготовка
Урок10/82	Спортивная подготовка. Техническаяиспециальная физическая подготовка
Урок11/83	Спортивная подготовка. Соревновательныедействий встандартных условиях по футболу.
Урок12/84	Спортивныеигры -футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии.
Урок13/85	Спортивныеигры -футбол. Техники игровых действий: выполнениеуглового и штрафного удароввизменяющихсяигровых ситуациях.
Урок14/86	Спортивныеигры -футбол. Техники игровых действий: выполнениеуглового и штрафного удароввизменяющихсяигровых ситуациях.
Урок15/87	Спортивныеигры -футбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Игра.
Урок16/88	Спортивныеигры -футбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Игра.
Урок17/89	Спортивныеигры –баскетбол. Техникавыполненияигровых действий: вбрасывание мячас лицевой линии.
Урок18/90	Спортивныеигры –баскетбол. Техникавыполненияигровых действий: способы овладения мячомпри «спорном мяче», выполнение штрафных бросков.
Урок19/91	Спортивныеигры –баскетбол. Выполнениеправил 3–8–24 секунды в условиях игровойдеятельности.
Урок20/92	Спортивныеигры –баскетбол. Закреплениеправилигрывусловияхигровойиучебной деятельности.
Урок21/93	Спортивныеигры –волейбол. Техникавыполненияигровых действий: «постановкаблока».
Урок22/94	Спортивныеигры –волейбол. Техникавыполненияигровых действий: атакующийудар (с места и в движении).

Урок23/95	Спортивныеигры –волейбол. Тактические действия взащитеи нападении. Игра.
Урок24/96	Спортивныеигры –волейбол. Закреплениеправилигры вусловияхигровойиучебной деятельности. Игра.
Урок25/97	Лыжи. Передвижение на лыжах одновременнымбесшажным ходом.
Урок26/98	Лыжи. Преодолениеестественных препятствий налыжахширокимшагом, перешагиванием, перелазанием,торможениебоковым скольжениемприспускеналыжахспологогосклона.
Урок27/99	Лыжи.Переходспопеременногодвухшажного хода на одновременныйбесшажный ход и обратно.
Урок28/100	Лыжи.Повтор ранееразученныхупражнений лыжнойподготовки впередвиженияхналыжах, при спусках, подъемах, торможении.
Урок29/101	Лыжи. Повтор ранееразученныхупражнений лыжнойподготовки впередвиженияхналыжах, при спусках, подъемах, торможении.
Урок30/102	Лыжи. Повтор ранееразученныхупражнений лыжнойподготовки впередвиженияхналыжах, при спусках, подъемах, торможении.
Урок31/103	Лыжи. Повтор ранееразученныхупражнений лыжнойподготовки впередвиженияхналыжах, при спусках, подъемах, торможении.
Урок32/104	Лыжи. Зачет.
Урок33/105	Коньки. Овладение техникой катания на коньках.
Урок34/106	Коньки. Обучение технике стойки и ходьбы на коньках.
Урок35/107	Коньки. Развитие чувства равновесия.
Урок36/108	Коньки. Овладение техники толчка и положения коньков при их наклоне.
Урок37/109	Коньки. Овладение техникой и навыками параллельной постановки коньков при ходьбе; отталкивания коньком и скольжения на другом коньке (направление толчка, положение туловища).
Урок37/110	Коньки. Разучивание техники разбега из 2-3 шагов с отталкиванием по очереди то одним, то другим коньком и скольжением на обеих сомкнутых ногах.
Урок39/111	Коньки. Закрепление умения отталкиваться в процессе разбега, сохранять правильную посадку. Разучивание приема переноса тяжести тела на опорную ногу.
Урок40/112	Коньки.Разучивание разбега с помощью одних толчков с выполнением маховых движений руками. Зачет.

Урок41/113	Базоваяфизическая подготовка.
Урок42/114	Базоваяфизическая подготовка.
Урок43/115	Базоваяфизическая подготовка.
Урок44/116	Базоваяфизическая подготовка.
Урок45/117	Базоваяфизическая подготовка.
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОУРОКОВПОПРОГРАММЕ:117, изнихуроков,отведенныхнаконтрольныеработы,– не более6	