

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ФИЛИАЛ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБЛАСТНОГО БЮДЖЕТНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЧАПЛЫГИНСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
п. СВХ. АГРОНОМ ЛЕБЕДЯНСКОГО РАЙОНА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

Профессия:

15.01.17 Электромеханик по торговому и холодильному оборудованию

Квалификация:

Электромеханик по торговому и холодильному оборудованию

Форма обучения

очная

п. свх. Агроном

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура, разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России № 413 от 17.05.2012 г. (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 г. № 24480), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Разработчики:

Колесников Анатолий Владимирович, руководитель физвоспитания

Мандик Юрий Иванович - преподаватель физической культуры

Пояснительная записка

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у студентов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Перспективно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета на базовом уровне обеспечивает достижение следующих результатов:

Личностные результаты

Личностные результаты	личностные УУД
3) готовность к служению Отечеству, его защите; 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка, участие в общественной жизни; – физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие в жизни, ощущение безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности. - реализация позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; – потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; – неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших студентов:

- способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
- умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для студентов с расстройствами аутистического спектра:

- формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

Студенты с инвалидностью и ОВЗ не обучаются, личностные результаты не формируются.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты	понятие УУД
Регулятивные УУД	
<p>1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
Познавательные УУД	
<p>9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
Коммуникативные УУД	
<p>2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших студентов:
 - владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;
 - 2) для студентов с расстройствами аутистического спектра:
 - способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
 - овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
 - овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
 - овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;
 - овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;
 - овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;
 - способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;
 - способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников
- Студенты с инвалидностью и ОВЗ не обучаются, метапредметные результаты не формируются.

Предметные результаты

1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- б) для слепых и слабовидящих студентов:
 - сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
 - сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- 7) для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,

поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Студенты с инвалидностью и ОВЗ не обучаются, предметные результаты не формируются.

Выпускник на базовом уровне научится:

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

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

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
 - Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
 - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
 - Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа;
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16-17	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17-18	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16-17	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17-18	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17-18	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16-17	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17-18	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17-18	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16-17	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17-18	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

3. Перспективно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 курс

	Раздел	Кол-тво часов	Тема урока	Кол-во часов
	Введение.	3		
1			Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1
2			Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	1
3			Физическая культура в обеспечении здоровья.	1
	Легкая атлетика	12		
4-5			Освоение техники кроссового бега.	2
6-7			Освоение техники бега на длинные дистанции	2
8-9			Освоение техники бега на средние дистанции	2
10-11			Освоение техники бега на короткие дистанции	2
12			Бег 100 м.	1
13			Эстафетный бег 4x100 м	1
14-15			Бег 3 км.	2
16			Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1
	Гимнастика	10		
17			Висы и упоры.	1
18			Перекладина: подъем разгибом.	1
19			Перекладина: выход силой.	1
20			Брусья: стойка на предплечьях.	1
21			Брусья: кувырок вперед.	1
22			Опорный прыжок.	1
23			Акробатика: кувырок вперед, назад.	1
24			Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1
25			Упражнения для коррекции зрения.	1
26			Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1
27			Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1
	Баскетбол	20		
28-30			Ловля и передача мяча.	3
31-33			Ведение, броски мяча в корзину	3
34-35			Вырывание и выбивание .	2
36-37			Прием техники защиты - перехват, приемы применяемые против броска	2
38-39			Командно-тактические действия	2
40-41			Правила игры. Техника безопасности игры.	2
42-44			Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности.	3

45-47			Игра по правилам.	3
48			Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1
	Лыжная подготовка	12		
49-50			Классические ходы. Дыхание.	2
51-52			Коньковые ходы. Дыхание.	2
53-54			Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2
55-56			Преодоление подъемов и спусков на лыжах.	2
57-58			Прохождение дистанции в темпе средней интенсивности до 3х км	2
59-60			Основные элементы тактики в лыжных гонках. Бег 3 км на время	2
61			Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1
62			Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	1
	Волейбол	20		
63-64			Исходное положение (стойки), перемещения.	2
65-66			Передача, подача мяча, нападающий удар.	2
67-68			Прием мяча снизу двумя руками.	2
69-71			Командно-тактические действия	3
72-73			Блокирование. Тактика защиты.	2
74-75			Тактика нападения.	2
76-77			Правила игры. Техника безопасности игры.	2
78-79			Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности.	2
80-82			Игра по правилам.	3
83			Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1
	Атлетическая гимнастика	5		
84			Техника работы с гантелями	1
85			Техника работы со штангой	1
86			Круговая тренировка на тренажерах и снарядах.	1
87			Индивидуальные занятия на тренажерах.	1
88			Индивидуальные занятия на снарядах.	1
	Элементы единоборств.	3		
89			Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.	1
90			Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	1
91			Правила соревнований по вольной борьбе. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.	1
	Легкая атлетика	12		
92-93			Бег 100 м.	2
94-95			Эстафетный бег 4x100 м	2
96-97			Прыжки в высоту способом «ножницы».	2
98-99			Прыжки в высоту способом перешагивания.	2

100-101			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2
102-103			Эстафетный бег. Метание гранаты.	2
104-105			Преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	2
106-107			Кроссы по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	2
	Лапта	8		
108-109			Правила игры. Техника безопасности.	1
110-111			Ловля мяча. Передача мяча.	1
112-113			Техническая подготовка.	2
114-115			Тактическая подготовка	2
116-117			Игра по упрощенным правилам.	2
118-120			Игра по правилам	3

2 курс

	Раздел	Кол-тво часов	Тема урока	Кол-во часов
	Введение.	1		
1			Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1
	Легкая атлетика	14		
2-5			Освоение техники кроссового бега.	4
6-7			Освоение техники бега на длинные дистанции	2
8-9			Освоение техники бега на средние дистанции	2
10-11			Освоение техники бега на короткие дистанции	2
12			Бег 100 м.	1
13			Эстафетный бег 4x100 м	1
14-15			Бег 3 км.	2
16			Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1
	Гимнастика	10		
17			Висы и упоры.	1
18			Перекладина: подъем разгибом.	1
19			Перекладина: выход силой.	1
20			Брусья: стойка на предплечьях.	1
21			Брусья: кувырок вперед.	1
22			Опорный прыжок.	1
23			Акробатика: кувырок вперед, назад.	1
24			Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1
25			Упражнения для коррекции зрения.	1
26			Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1
27			Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1
	Баскетбол	20		
28-30			Ловля и передача мяча.	3
31-33			Ведение, броски мяча в корзину	3

34-35			Вырывание и выбивание .	2
36-37			Прием техники защиты - перехват, приемы применяемые против броска	2
38-39			Командно-тактические действия	2
40-41			Правила игры. Техника безопасности игры.	2
42-44			Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности.	3
45-47			Игра по правилам.	3
48			Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1
	Лыжная подготовка	8		
49			Классические ходы. Дыхание.	1
50			Коньковые ходы. Дыхание.	1
51			Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
52			Преодоление подъемов и спусков на лыжах.	1
53-54			Прохождение дистанции в темпе средней интенсивности до 3х км	2
55-56			Основные элементы тактики в лыжных гонках. Бег 3 км на время	2
	Плавание	16		
57			Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.	1
58-59			Изучения техники кроля на груди.	2
60-61			Изучения техники кроля на спине.	2
62-63			Изучения техники брасса.	2
64-65			Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.	2
66-67			Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	2
68-69			Плавание на боку, на спине.	2
70-71			Оказание доврачебной помощи пострадавшему.	2
72			Правила плавания в открытом водоеме.	1
73			Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1
74			Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	1
75			Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1
	Волейбол	10		
76			Исходное положение (стойки), перемещения.	1
77			Передача, подача мяча, нападающий удар.	1
78			Прием мяча снизу двумя руками.	1
79			Командно-тактические действия	1
80			Блокирование. Тактика защиты.	1
81			Тактика нападения.	1
82			Правила игры. Техника безопасности игры.	1
83			Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности.	1
84-85			Игра по правилам.	2
	Легкая	4		

	атлетика			
86			Прыжки в высоту способом «ножницы». Прыжки в высоту способом перешагивания.	1
87			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег. Метание гранаты	1
88			Преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	1
89			Кроссы по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
90-91			Дифференцированный зачет	2

