МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РАЙФСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА»

ПРИНЯТА
На заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2026 г
Секретарь:_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ФГБПОУ «Райфское СУВУ»
_____ Н.П. Кисиль
Приказ № 926 от 28.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ООД.07 «Физическая культура»
по профессии СПО
08.01.27 «Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ» — 08.01.27
1 курс

Учитель физической культуры Салахов А.Ш.
Квалификационная категория: -

Рассмотрено
на заседании методического объединения
Протокол №1 от 18.08.2026
Зав учебной частью _____ Р.А. Кульмяева

2026 г.
п. Местечко Раифа

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка……..... 4
2.Общая характеристика учебной дисциплины……....…. 7
3.Место учебной дисциплины в учебном плане…….……..….. 8
4.Результаты освоения учебной дисциплины…….…..….. 9
5.Структура и содержание учебной дисциплины…….……...…... 15
6. Календарно - тематический план…….…… 18
7. Примерные темы индивидуальных проектов……..……... 29
8.Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету/экзамену….. 30
9. Учебно-методическое и материально-техническое
обеспечение учебной дисциплин…… 31
10. Литература…….……...… 33

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины *Физическая культура* составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.02.2012 г. № 413, зарегистрированного в Минюсте России 07.06.2012, регистрационный № 24480;

- Приказа Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413"
(Зарегистрировано в Минюсте России 12.09.2022 N 70034);

- Приказа Минпросвещения России от 23.11.2022 N 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 N 71763);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 01.09.2022 № 796 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования" (Зарегистрирован 11.10.2022 № 70461);

- Методики преподавания по общеобразовательным (обязательным) дисциплинам, с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования. («О направлении методик преподавания» от 30.08.2021 № 05-1136);

- Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования (Распоряжения Минпросвещения России от 30.04.2021 N Р-98).

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образования, протокол № 2/16-з от 28 июня 2016 г.);

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся 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-корригирующей 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).

Обучающийся 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.

Предметные результаты раздела «Обучающийся получит возможность научиться» не выносятся на промежуточную аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

Промежуточная аттестация проводится в форме *(зачета, дифференцированного зачета)* в I и II семестре (в соответствии с учебным планом).

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.01.27 «Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ»

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие , формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста на основе национально- культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

3.МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина *«Физическая культура»* является обязательным предметом учебной области ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина *«Физическая культура»* изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС/ППССЗ).

В учебных планах ППКРС/ППССЗ место учебной дисциплины *«Физическая культура»* – в составе общих общеобразовательных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для профессий / специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

4.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **личностных** результатов по ФГОС СОО (**ЛР**): Личностные результаты освоения основной образовательной программы достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с традиционными российскими социокультурными, историческими и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества и старшему поколению, закону и правопорядку, труду, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

ЛР 1: гражданское воспитание: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и 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 общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

ЛР 2: патриотическое воспитание: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

ЛР 3: духовно-нравственное воспитание: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

ЛР 4: эстетическое воспитание: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

ЛР 5: физическое воспитание: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

ЛР 6: трудовое воспитание: готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; 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;

ЛР 7: экологическое воспитание: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности;

ЛР 8: **ценность научного познания:** 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 познания мира; осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **метапредметных** результатов **(МР) по ФГОС СОО:**

МР 1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) *базовые логические действия:* самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) *базовые исследовательские действия:* владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами 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; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) *работа с информацией:* владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ,

систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

МР 2. Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) *общение:* осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

МР 3. Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) 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; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Требования к **предметным** результатам освоения базового курса *«Физическая культура»* должны отражать:

ПР1: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР2: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3: владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР4: владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5: владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР6: положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

В соответствии с Рабочей программой по воспитанию по специальности 13.02.11 «Техническое обслуживание и эксплуатация электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)» данная дисциплина способствует развитию следующих личностных результатов (**ВЛР**):

ВЛР №1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ВЛР №4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ВЛР №7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ВЛР №10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ВЛР №14 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

ВЛР №15 Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий

ВЛР № 25 Активно применяющий полученные знания на практике

ВЛР №28 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ВЛР №30 Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.

5.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Раздел I. Теория: Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.

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

Раздел II. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (Легкая атлетика.):

№1 Входной контроль

П.З.№2 Основы физической и спортивной подготовки

П.З.№3 Основы физической и спортивной подготовки

П.З.№4 Отработка высокого старта

П.З №5 Прыжок в длину с разбега

П.З. № 6 Прыжок в длину с места

П.З.№7 Отработка низкого старта

П.З.№8 Стартовый разгон. Челночный бег

П.З.№9 Стартовый разгон. Челночный бег.

П.З.№10 Финиширование

П.З.№11 Финиширование.

П.З.№12 Закрепление бега на дистанцию 100м.

П.З.№13 Совершенствование бега на дистанции 100м.

П.З.№14 Сдача контрольного норматива ГТО в беге 100м.

П.З.№15 Сдача контрольного норматива ГТО в беге 100м.

П.З.№ 16 Эстафетный бег 4*100 м

П.З.№ 17 Эстафетный бег 4*100 м

П.З.№18 Метание гранаты 500-700 гр.

П.З.№19 Метание гранаты 500-700 гр.

П.З № 20 Бег 800м. Совершенствование

П.З.№21 Метание гранаты (норматив ГТО)

П.З.№22 Бег 400м.

П.З.№23 Бег 400м.

П.З.№24 бег 1000м.

П.З.№25 Бег 1000м.- Девушки 1500м.-Юноши сдача норм ГТО

П.З.№26 Бег 2000-3000м. Отработка техники.

П.З.№27 Бег 2000-3000м. Отработка техники

П.З. №28 Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа

Раздел III. Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры, приемы защиты , страховки и самостраховки (Гимнастика)

П.З.№29 Акробатика. Стойка на голове и руках. Опорный прыжок.
П.З.№30 Стойка на руках. Опорный прыжок ноги врозь.
П.З.№31 Акробатика. Кувырки вперед, назад. Опорный прыжок ноги врозь
П.З. №32 Упражнения на высокой перекладине
Гимнастика девушки
П.З. №33 Упражнения на высокой перекладине
Гимнастика девушки
П.З.№34 Упражнения на равновесие. Перевороты боком
П.З.№ 35 Упражнения на брусьях - юноши. Упражнения на пластику, гибкость - девушки.
П.З.№ 36 Упражнения на брусьях - юноши. Упражнения на пластику, гибкость - девушки
Зачет
II семестр
Раздел IV . Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (Лыжная подготовка)
Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности , основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Инструктаж по ТБ
П.З.№ 37Техника скольжения на лыжах.
П.З.№ 38 Попеременный четырехшажный ход
П.З.№ 39 Переменный двухшажный ход.
П.З.№ 40 Одновременный бесшажный ход, Коньковый ход.
П.З.№ 41 Переход с попеременных ходов на одновременные.
П.З.№ 42Разновидности подъема , спуска, торможения
П.З.№ 43 Эстафета (одновременный ход)
П.З.№ 44 Прохождение дистанции 3-5 км
П.З.№45 Техника выполнения переводов.
П.З.№ 46 Передача мяча после ведения.
П.З.№ 47 Передача из-за головы
П.З.№ 48 Бросок одной рукой сверху, штрафной бросок
П.З.№ 49 Бросок в кольцо с близкой, средней, дальней дистанции.
П.З.№ 50 Технические действия в защите и нападении
П.З.№ 51 Тактические действия в защите и в нападении
Раздел VI. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой (Спортивные игры по выбору)
П.З.№ 52 Передача двумя руками сверху – совершенствование.
П.З.№ 53 Передача двумя руками снизу- отработка техники.
П.З.№ 54 Прием мяча с перекатом на бок , бедро , спину.
П.З.№ 55 Верхняя прямая подача- совершенствование; верхняя боковая – отработка техники.
П.З.№ 56 Верхняя боковая подача –совершенствование. Прием подачи. Зачет.
П.З.№ 57 Передача двумя руками сверху , снизу.

П.З.№ 58 Нападающий удар из зон 4,2 –совершенствование; зона 3-отработка техники.
П.З.№ 59 Блокирование, Групповое блокирование.
П.З.№ 60 Учебная игра. Судейств

Раздел VII. Виды спорта по выбору: Композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики, простейшие приемы самомассажа и релаксации (ритмика, атлетическая гимнастика):

П.З.№ 61 Организация активной творческой жизнедеятельности, выбора иформирования здоровогообраза жизни.
П.З.№62 Комплекс упражнений с гантелями.- юшоши; упражнения на осанку - девушки
П.З.№ 63 Комплекс упражнений с гантелями. .- юшоши; упр. На гибкость- девушки.
П.З.№ 64 Комплекс упражнений с гирей16 кг.- юшоши; упр. На пластику – девушки.
П.З.№ 65 Работа на тренажерах круговым методом. .- юшоши; заключительная часть комплекса- девушки.
П.З.№ 66 Приседание со штангой.- юшоши; упр.на пластику – девушки.
П.З.№ 67 Жим лежа. .- юшоши; комплекс в целом- девушки

Раздел VIII. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (Легкая атлетика.)

П.З.№68 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
П.З.№ 69 Прыжок в высоту способом перешагивание. Прыжок в длину способом согнув ноги
П.З.№ 70 Прыжок в высоту способом перешагивание.
П.З.№ 71 Бег 2000-3000м.
П.З.№ 72 Бег 2000-3000м.
П.З.№ 73 Бег 100 м.
П.З.№ 74 Бег 1000 м

(Дифференцированный зачет)

6.КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	№ урока	Количество часов	Самостоятельная работа	Количество часов	Вид учебного занятия	ЛР ФГОС МР ПР ВЛР	Домашнее задание
1	**2**	**3**	**4**			**5**	**6**	**7**
Первый семестр								
Раздел I. Теория								
1	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	1			Теоретическое	ЛР1-8, ВЛР1 ПР1-5 МР1-3	Составить режим дня
Раздел II. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (Легкая атлетика.) ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25								
2	П.З.№1 Входной контроль	2	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Комплекс ОРУ
3	П.З.№2 Основы физической и спортивной подготовки	3	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Комплекс ОРУ
4	П.З.№3 Основы физической и спортивной подготовки	4	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Комплекс утренней гимнастики
5	П.З.№4 Отработка высокого старта	5	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б,	Утренняя

							ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	пробежка 7-10 минут
6	П.З №5 Прыжок в длину с разбега	6	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Прыжки со скакалкой 200 раз
7	П.З. № 6 Прыжок в длину с места	7	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Прыжки со скакалкой 200 раз
8	П.З.№7 Отработка низкого старта	8	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Отработка выбегания со старта
9	П.З.№8 Стартовый разгон. Челночный бег	9	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Стартовое ускорение 6*15
10	П.З.№9 Стартовый разгон. Челночный бег.	10	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Стартовое ускорение 6*15
11	П.З.№10 Финиширование	11	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Специально-беговые упражнения
12	П.З.№11 Финиширование.	12	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Утренняя пробежка 7-10 минут
13	П.З.№12 Закрепление бега на дистанцию 100м.	13	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Отработать вынос колена при беге на короткие дистанции.
14	П.З.№13 Совершенствование бега на дистанции 100м.	14	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Работа рук во время бега

15	П.З.№14 Сдача контрольного норматива ГТО в беге 100м.	15	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Совершенствование технических элементоа.
16	П.З.№15 Сдача контрольного норматива ГТО в беге 100м.	16	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Совершенствование технических элементоа.
17	П.З.№ 16 Эстафетный бег 4*100 м	17	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Имитация передачи эстафетной палочки.
18	П.З.№ 17 Эстафетный бег 4*100 м	18	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Имитация передачи эстафетной палочки.
19	П.З.№18 Метание гранаты 500-700 гр.	19	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Имитация передачи эстафетной палочки.
20	П.З.№19 Метание гранаты 500-700 гр.	20	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Имитация передачи эстафетной палочки
21	П.З № 20 Бег 800м. Совершенствование	21	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	4-х минутный бег
22	П.З.№21 Метание гранаты (норматив ГТО)	22	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Утренняя пробежка 10мин.
23	П.З.№22 Бег 400м.	23	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5,	Прыжки со скакалкой.

							ВЛР25	
24	П.З.№23 Бег 400м.	24	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Утренняя пробежка 10мин.
25	П.З.№24 бег 1000м.	25	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Закаливание
26	П.З.№25 Бег 1500м.-Юноши сдача норм ГТО	26	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Упражнения для развития передней группы мышц бедра
27	П.З.№26 Бег 2000-3000м. Отработка техники.	27	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Кроссовая подготовка
28	П.З.№27 Бег 2000-3000м. Отработка техники	28	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Кроссовая подготовка
29	П.З. №28 Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа	29	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Материал по теме (учебник)
Раздел III. Выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры, приемы защиты , страховки и самостраховки (Гимнастика)ЛР5 МР3 ПР1-5, ВЛР28,ВЛР30								
30	П.З.№29 Акробатика. Стойка на голове и руках. Опорный прыжок.	30	1			**Практическое**	ЛР5 МР3 ПР1-5, ВЛР28,ВЛР30	Упражнения на гибкость
31	П.З.№30 Стойка на руках. Опорный прыжок ноги врозь.	31	1			**Практическое**	ЛР5 МР3 ПР1-5, ВЛР28,ВЛР30	Стойка на руках у стены
32	П.З.№31 Акробатика. Кувырки	32	1			**Практическое**	ЛР5 МР3 ПР1-5,	Стойка на

	вперед, назад. Опорный прыжок ноги врозь						ВЛР28,ВЛР30	руках у стены
33	П.З. №32 Упражнения на высокой перекладине	33	1			**Практическое**	ЛР5 МР3 ПР1-5, ВЛР28,ВЛР30	Стойка на руках у стены
34	П.З. №33 Упражнения на высокой перекладине	34	1			**Практическое**	ЛР5 МР3 ПР1-5, ВЛР28,ВЛР30	Стойка на руках у стены
35	П.З.№34 Упражнения на равновесие. Перевороты боком	35	1			**Практическое**	ЛР5 МР3 ПР1-5, ВЛР28,ВЛР30	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.
36	П.З.№ 35 Упражнения на брусьях - юноши.	36	1			**Практическое**	ЛР5 МР3 ПР1-5, ВЛР28,ВЛР30	Отжимания юноши Мостик девушки
37	П.З.№ 36 Упражнения на брусьях - юноши.	37	1			**Практическое**	ЛР5 МР3 ПР1-5, ВЛР28,ВЛР30	Отжимания юноши Мостик девушки
38	**Зачет**	38	1			**Теоретическое**	ЛР5 МР3 ПР1-5, ВЛР28,ВЛР30	
II семестр								
Раздел V . Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (Лыжная подготовка)								
39	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности , основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Инструктаж по ТБ	39	1			**Теоретическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Закаливание.

40	П.З.№ 37Техника скольжения на лыжах.	40	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Имитация движения у зеркала.
41	П.З.№ 38 Попеременный четырехшажный ход	41	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Отработка техники с резиной.
42	П.З.№ 39 Переменный двухшажный ход.	42	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Отработка движений с резиной.
43	П.З.№ 40 Одновременный бесшажный ход, Коньковый ход.	43	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Отработка с резиной.
44	П.З.№ 41 Переход с попеременных ходов на одновременные.	44	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Закаливание.
45	П.З.№ 42Разновидности подъема , спуска, торможения	45	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Закаливание.
46	П.З.№ 43 Эстафета (одновременный ход)	46	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Работа с резиной.
47	П.З.№ 44 Прохождение дистанции 3-5 км	47	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Комплекс ОФП
48	П.З.№45 Техника выполнения переводов.	48	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Прыжки со скакалкой.
49	П.З.№ 46 Передача мяча после ведения.	49	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Передача мяча в стену 200 раз
50	П.З.№ 47 Передача из-за головы	50	1			**Практическое**	ЛР1 ЛР5 МР1,	Комплекс

							МР2, ПР1-5, ВДР 25,ВЛР30	ОФП
51	П.З.№ 48 Бросок одной рукой сверху, штрафной бросок	51	1			**Практическое**	ЛР1 ЛР5 МР1, МР2, ПР1-5, ВДР 25,ВЛР30	Комплекс ОРУ
52	П.З.№ 49 Бросок в кольцо с близкой, средней, дальней дистанции.	52	1			**Практическое**	ЛР1 ЛР5 МР1, МР2, ПР1-5, ВДР 25,ВЛР30	Работа на точность с различного расстояния.
53	П.З.№ 50 Технические действия в защите и нападении	53	1			**Практическое**	ЛР1 ЛР5 МР1, МР2, ПР1-5, ВДР 25,ВЛР30	Имитация защитных действий.
54	П.З.№ 51 Тактические действия в защите и в нападении	54	1			**Практическое**	ЛР1 ЛР5 МР1, МР2, ПР1-5, ВДР 25,ВЛР30	Отработка вырывания , выбивания, блокировка нападающего
Раздел VI. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой (Спортивные игры по выбору)								
55	П.З.№ 52 Передача двумя руками сверху – совершенствование.	55	1			**Практическое**	ЛР1 ЛР5 МР1, МР2, ПР1-5, ВДР 25,ВЛР30	Отработка исходного положения
56	П.З.№ 53 Передача двумя руками снизу- отработка техники.	56	1			**Практическое**	ЛР1 ЛР5 МР1, МР2, ПР1-5, ВДР 25,ВЛР30	Имитация передачи.
57	П.З.№ 54 Прием мяча с перекатом на бок , бедро , спину.	57	1			**Практическое**	ЛР1 ЛР5 МР1, МР2, ПР1-5, ВДР 25,ВЛР30	Комплекс ОФП
58	П.З.№ 55 Верхняя прямая подача-совершенствование; верхняя боковая – отработка техники.	58	1			**Практическое**	ЛР1 ЛР5 МР1, МР2, ПР1-5, ВДР 25,ВЛР30	Отработка удара по мячу при подаче.

59	П.З.№ 56 Верхняя боковая подача – совершенствование. Прием подачи. Зачет.	59	1			**Практическое**	ЛР1 ЛР5 МР1, МР2, ПР1-5, ВДР 25,ВЛР30	Отработка приема подачи снизу, сверху.
60	П.З.№ 57 Передача двумя руками сверху , снизу.	60	1			**Практическое**	ЛР1 ЛР5 МР1, МР2, ПР1-5, ВДР 25,ВЛР30	Комплекс ОФП
61	П.З.№ 58 Нападающий удар из зон 4,2 –совершенствование; зона 3-отработка техники.	61	1			**Практическое**	ЛР1 ЛР5 МР1, МР2, ПР1-5, ВДР 25,ВЛР30	Отработка движений при нападающем ударе
62	П.З.№ 59 Блокирование, Групповое блокирование.	62	1			**Практическое**	ЛР1 ЛР5 МР1, МР2, ПР1-5, ВДР 25,ВЛР30	Выпрыгивания из упора присев.
63	П.З.№ 60 Учебная игра. Судейство.	63	1			**Практическое**	ЛР1 ЛР5 МР1, МР2, ПР1-5, ВДР 25,ВЛР30	Учить правила игры.
Раздел VII. Виды спорта по выбору: Композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики, простейшие приемы самомассажа и релаксации (ритмика, атлетическая гимнастика)								
64	П.З.№ 61 Организация активной творческой жизнедеятельности, выбора иформирования здорового образа жизни.	64	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Отжимание от пола.
65	П.З.№62 Комплекс упражнений с гантелями.- юшоши;	65	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Приседания
66	П.З.№ 63 Комплекс упражнений с гантелями. .- юшоши; упр.	66	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Комплекс из 8- 10 упр. для укрепления рук.
67	П.З.№ 64 Комплекс упражнений с гирей16 кг.- юшоши; упр.	67	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5,	Отработка движений при

							ВЛР25	толчке гири 16 кг.
68	П.З.№ 65 Работа на тренажерах круговым методом. .- юноши;	68	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.
69	П.З.№ 66 Приседание со штангой.- юшоши.	69	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Приседания с отягощением
70	П.З.№ 67 Жим лежа. .- юшоши;	70	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Сгибание – разгибание рук в локтевых суставах из упора лежа.
Раздел VIII. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (Легкая атлетика.)								
71	П.З.№68 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	71	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Составить индивидуальный комплекс утренней гимнастики.
72	П.З.№ 69 Прыжок в высоту способом перешагивание. Прыжок в длину способом согнув ноги	72	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Утренняя пробежка.
73	П.З.№ 70 Прыжок в высоту способом перешагивание.	73	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Отработка выноса рук при прыжке.
74	П.З.№ 71 Бег 2000-3000м.	74	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Бег на выносливость 6-8 минут

75	П.З.№ 72 Бег 2000-3000м.	75	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Бег на выносливость 8-10 минут
76	П.З.№ 73 Бег 100 м.	76	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Стартовое ускорение
77	П.З.№ 74 Бег 1000 м	77	1			**Практическое**	ЛР5, МР3Б, ПР1,ПР3, ПР5, ВЛР25	Развитие общей выносливости
78	**(Дифференцированный зачет)**	78	1			**Теоретическое**		
Итого:								

7. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Формирование ценностных ориентаций школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
11. Организация физического воспитания
12. Развитие быстроты
13. Развитие двигательных способностей
14. Развитие основных физических качеств юношей.
15. Развитие основных физических качеств девушек.
16. Опорно-двигательный аппарат.
17. Развитие силы и мышц.
18. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
19. Утренняя гигиеническая гимнастика
20. Физическая культура и физическое воспитание
21. Физическое воспитание в семье
22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
23. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
24. Физическая культура в школе.
25. Двигательный режим и его значение.
26. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
28. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
29. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
30. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

8. ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ/ЭКЗАМЕНУ

1. Первая помощь при обморожениях
2. Первая помощь при ушибах, растяжениях, травмах.
3. Развитие скоростных качеств
4. Развитие скоростно- силовых качеств
5. Физические качества человека
6. Восстановительный процесс и дыхательная гимнастика
7. Процесс восстановления, формы восстановления.
8. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха
9. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма. Основные методы контроля за состоянием организма во время занятия физическими упражнениями.
10. Оздоровительное закаливание. Специальные упражнения для мышц глаз.
11. Основные закаливающие процедуры. Закаливание воздухом.
12. Гибкость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать
13. Профилактика простудных заболеваний и перегревов
14. Значение мышечной релаксации
15. Понятие ППФП. Значение ее, средства ППФП.
16. Методика проведения теста Купера. Его нормы для М и Ж.
17. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
18. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
19. Техника бега на короткие дистанции.
20. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
21. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
22. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
23. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
24. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
25. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях центральной нервной системы.
26. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях органов зрения.
27. Легкая атлетика: техника прыжка в длину с места.
28. Бег в сочетании с ходьбой.
29. Баскетбол. Тактика игры: групповые взаимодействия.
30. Волейбол. Элементы тактики нападения и защиты.
31. Что такое оздоровительная и адаптивная (лечебная) физическая культура.
32. Составить композицию ритмической и аэробной гимнастики
33. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.
34. Профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек

35.Развитие олимпийских игр
36.Зимние олимпийские виды спорта
37.Построение индивидуального тренировочного процесса
38.Режим питания и тренировок

9.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение программы учебной дисциплины *«Физическая культура»* предполагает использование учебного кабинета *№103 «Спортзал»*

Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемеологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. № 178-02). Оно должно быть оснащено учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины (наименование дисциплины) входит:

1 Канат
2Лыжные комплекты
3. Маты гимнастические
4. Щиты баскетбольные игровые
5. Гантели с покрытием (1,2 кг)
6. Мячи баскетбольные
7. Мячи волейбольные
8. Скакалки
9. Веревка туристическая
10. Обручи пластиковые
11. Сетка волейбольная
12. мячи футбольные

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методический комплекс, обеспечивающие освоение учебной дисциплины (наименование дисциплины), рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд может быть дополнен энциклопедиями, справочниками, словарями, научной и научно-популярной литературой по разным вопросам изучения *«Физическая культура»*, в том числе видеоматериалами.

В случае необходимости рабочая программа может быть использована для реализации образовательной программы в условиях дистанционного обучения.

Дистанционное обучение – способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между обучающимся и преподавателем.

Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии, реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Электронное обучение – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) совокупность электронных образовательных ресурсов, средств информационно- коммуникационных технологий и автоматизированных систем, необходимых для обеспечения освоения обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от их местонахождения.

В ГАПОУ «Акбулакский политехнический техникум» используется образовательная платформа «Сферум», предназначенная исключительно для обучающихся, преподавателей и администрации техникума, является закрытой системой, вход разрешен при наличии корпоративного логина и пароля.

10. ЛИТЕРАТУРА
Основная литература:

1. Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов. Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА», Акционерное общество «Издательство «Просвещение». От 20 мая 2020года № 254.
2. Андрюхина Т.В. Третьякова Н.В. под редакцией Виленского М.Л. Физическая культура: учебник для 10-11 классов. Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово – учебник». От 20 мая 2020года. №254
3. Матвеев А.П. Физическая культура: учебник для 10-11 классов. Акционерное общество «Издательство «Просвещение». От 20 мая 2020года. №254
4. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура: учебник для 10-11 классов. Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТА НА- ГРАФ». Акционерное общество «Издательство «Просвещение». От 20 мая 2020года. №254