

Министерство образования и науки Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Дрожжановский техникум отраслевых технологий»

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора ГАПОУ

«Дрожжановский техникум
отраслевых технологий»

А.В. Черланов

«31» августа 2020 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УПР

ГАПОУ «Дрожжановский техникум
отраслевых технологий»

Р.И. Нигманов

«31» августа 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УМР

ГАПОУ «Дрожжановский техникум
отраслевых технологий»

А.В. Черланов

«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 Физическая культура

**23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного
транспорта**

Квалификация: техник

Форма обучения: очная

Срок обучения – 3 года 10 месяцев
на базе основного общего образования

с. Ст. Дрожжаное 2020г.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (рекомендовано ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Организация-разработчик: ГАПОУ «Дрожжановский техникум отраслевых технологий»

Разработчик: Салахов И.Н. – преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ «Дрожжановский техникум отраслевых технологий».

Рабочая программа рассмотрена на заседании методического объединения общеобразовательных дисциплин.

Протокол №1 от « » августа 2020 г.

Председатель методического объединения _____ Д.К. Аббазова

Рабочая программа рассмотрена и принята на совместном заседании педсовета.

Заседание Педсовета. Протокол №1 от « » августа 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы учебной дисциплины	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	5
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины	9
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	10
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	10
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	11
2.3. Содержание профильной составляющей	30
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	34
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	35

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – СПССЗ) по всем специальностям технического профиля среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре СПССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГСС среднего общего образования.

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплиной - основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференциального зачета в рамках освоения СПССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные результаты:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)
Личностные УУД 1 Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; УУД 2 Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; УУД 3 Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; УУД 4 Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; УУД 5 Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; УУД 6 Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; УУД 7 Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; УУД 8 Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; УУД 9 Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; УУД 10 Принятие и реализация ценностей	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес; ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; УУД 11 Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; УУД 12 Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; УУД 13 Готовность к служению Отечеству, его защите;	
Метапредметные: УУД 14 Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; УУД 15 Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; УУД 16 Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; УУД 17 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; УУД 18 Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; УУД 19 Умение использовать средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями; ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
Предметные: УУД 20 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; УУД 21 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики	ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в

предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; УУД 22 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; УУД 23 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	профессиональной деятельности, ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями; ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
---	--

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка студента - 176 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная нагрузка - 117 часов;
- самостоятельная работа студента - 59 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	117
контрольные работы	не предусмотрено
индивидуальный проект	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам, с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности, занятия дополнительными видами спорта, подготовка к сдаче нормативов по ОФП и видам спорта, составление и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств и двигательных способностей	59
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Легкая атлетика		27	
Тема 1.1 Введение Разновидности бега, прыжков, тестирование общей физической подготовки (ОФП)	Содержание учебного материала: Введение. Разновидности бега, прыжков, тестирование общей физической подготовки (ОФП) Практическое занятие: 1. Знакомство с системой организации физической культуры в колледже, требованиями и содержанием программного материала по изучению дисциплины, с системой оценки по предмету. 2. Специфика и социальная значимость физической культуры. 3. Первичный инструктаж по технике безопасности. 4. Разновидности бега и прыжков. 5. Тесты: челночный бег 3х10, прыжок в длину с места Лабораторные работы Контрольные работы	2	репродуктивный
Тема 1.2 Развитие скоростно-силовых качеств, тестирование ОФП	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск информации и ознакомление с современными оздоровительными системами физического воспитания. 2. Выполнение комплекса упражнений на силу. 3. Беговые задания Практическое занятие: 1. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. 2. Тесты: юности - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке Лабораторные работы Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о технике бега на коротких дистанциях. 2. Беговые задания	не предусмотрено не предусмотрено 2 2 не предусмотрено не предусмотрено 1	репродуктивный

Тема 1.3 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения. 2. Разновидности бега. 3. Повторный бег на отрезках 2x100м. 4. Бег, прыжки с заданием на дистанции 30м	2	репродуктивный
	Лабораторные работы		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о технике прыжков в длину с разбега, способом «согнув ноги». 2. Беговые задания		
Тема 1.4 Развитие быстроты, техника прыжков в длину, с разбега	Практическое занятие: 1. Бег за лидером 2x60м, в парах. 2. Линейные эстафеты с бегом. 3. Повторный бег на отрезках 2x100м 4. Теоретические сведения о технике выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	репродуктивный
	Лабораторные работы		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о технике прыжков в высоту. 2. Беговые задания		
Тема 1.5 Контрольный норматив на дистанции 100м, техника прыжков в высоту	Практическое занятие: 1. Повторить технику бега на короткие дистанции. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Бег 100м на время. 4. Теоретическими сведениями о технике прыжков в высоту	2	репродуктивный, продуктивный
	Лабораторные работы		
	Контрольные работы		
	не предусмотрено не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о технике бега на средние дистанции, методике развития скоростной выносливости. 2. Беговые задания		1	
Тема 1.6 Развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения. 2. Дыхательные упражнения. 3. Контроль нагрузки по ЧСС. 4. Бег в чередовании с ходьбой 400м, 800м. 5. Повторный бег 400м на время		2	репродуктивный, продуктивный
	Лабораторные работы			
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о правилах эстафетного бега. 2. Беговые задания		не предусмотрено 1	
Тема 1.7 Правила эстафетного бега	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения. 2. Прием и передача эстафетыв колонне стоя на месте, в движении, в «коридоре». 3. Эстафеты 4x100м, 4x200м		2	репродуктивный
	Лабораторные работы			
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания		не предусмотрено 1	
Тема 1.8 Эстафетный бег в условиях соревнования	Практическое занятие: 1. Повторить правила проведения и технику эстафетного бега. 2. Сформировать команды.		2	продуктивный

	3. Провести соревнования: эстафета 4х400м			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о правилах проведения игр по настольному теннису. 2. Игровые задания с теннисным мячом. 3. Дополнительные тренировочные задания, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису		1	
Раздел 2	18			
Настольный теннис				
Тема 2.1 Правила проведения игр по настольному теннису, участие в играх	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. 2. Теоретические сведения о правилах и системах проведения игр и ведения счета в настольном теннисе. 3. Установка оборудования. 4. Игры по упрощенным правилам		2	репродуктивный
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации об упражнениях и методике развития гибкости. 2. Выполнить комплекс упражнений на гибкость. 3. Выполнить игровые задания с теннисным мячом		1	
Тема 2.2 Развитие гибкости, способы передвижения и владения мячом	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. 2. Выполнение подлеч и прием мяча в сочетании с передвижением, с партнером, от стены. 3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику		2	репродуктивный

	вредных привычек, профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни Лабораторные работы Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнить комплекс упражнений на гибкость. 2. Выполнить игровые задания с теннисным мячом. 3. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису	не предусмотрено не предусмотрено 1	
Тема 2.3	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. 2. Игры по правилам, по круговой системе, групповым методом Лабораторные работы Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о правилах игры и судейства в н/теннисе, технике основных технических приемов и тактических действий. 2. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. 3. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису	2 не предусмотрено не предусмотрено 1	репродуктивный
Тема 2.4	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений и заданий на скакалке. 2. Игры по правилам, по круговой системе, групповым методом Лабораторные работы Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторить правила игры и судейства в н/теннисе, систему проведения соревнований. 2. Выполнить тестовые задания по ОФП	2 не предусмотрено не предусмотрено 1	репродуктивный
Тема 2.5	Практическое занятие:	2	репродуктивный,

Контрольные нормативы по ОФП, игры в н/теннис		1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание на высокой перекладине (юноши), ступенное разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки). 2. Игры по правилам, по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде	не предусмотрено	продуктивный
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Контрольные работы	1	
		Самостоятельная работа обучающихся:		
		1. Ответить на вопросы по теме н/теннис..		
		2. Дополнительное тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису, тренировка в судействе.		
Тема 2.6		2		
Игры по н/теннису в условиях соревнования		Практическое занятие:		продуктивный
		1. Ответить на вопросы по карточке.		
		2. Организовать и провести соревнования по н/теннису.		
		3. Судейство игр и ведение счета		
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	1	
		1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о правилах проведения игр по баскетболу.		
		2. Беговые задания, прыжковые упражнения.		
		3. Задания с мячом		
Раздел 3		30		
Баскетбол				
Тема 3.1		4		репродуктивный
Способы передвижения и владения мячом в баскетболе		Практическое занятие:		
		1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.		
		2. Правила игры, организации и проведение соревнований.		
		3. Ведение мяча.		
		4. Передача мяча.		
		5. Бросок в кольцо		
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	2	

Тема 3.2 Развитие скоростно-силовых способностей, игры по упрощенным правилам	1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации об основных способах передвижения и владения мячом, системах организации и проведения соревнований по баскетболу. 2. Передвижения и задания с мячом	2	репродуктивный
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке. 2. Подвижные игры с элементами баскетбола. 3. Стрибол. 4. Игра на 2 кольца без ведения		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
Тема 3.3 Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения	1. Задания с мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов по специальной подготовке	2	репродуктивный
	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения о принципах самостоятельных занятий и их гигиене. 2. Технические приемы в защите: выбивание, вырывание, перехват, заслон, накрывание, блокировка. 3. Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения. 4. Игры по схеме 1х1, 1х2, 3х3, 5х5		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
Тема 3.4 Контрольные нормативы по специальной подготовке	1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации по теме «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена», техника выполнения индивидуальных приемов защиты и нападения в игре баскетбол. 2. Задания с мячом. 3. Выполнение контрольных нормативов по специальной подготовке	2	репродуктивный, продуктивный
	Практическое занятие: 1. Контрольные нормативы по специальной подготовке		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	

Тема 3.5 Развитие координации, тактические действия в защите	Контрольные работы	не предусмотрено	репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о командных тактических действиях защиты в баскетболе: зонная защита, персональная защита		
	2. Комплекс упражнений со скакалкой.		
	3. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе.		
Тема 3.5 Развитие координации, тактические действия в защите	Практическое занятие:	2	репродуктивный
	1. Повторить индивидуальные действия в защите.		
	2. Командные действия в защите: персональная, зонная защита.		
	3. Игры по упрощенным правилам.		
	4. Теоретические сведения о факторах регуляции нагрузки		
Тема 3.5 Развитие координации, тактические действия в защите	Лабораторные работы	не предусмотрено	репродуктивный
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о командных тактических действиях нападения в баскетболе, ознакомиться с факторами регуляции нагрузки во время занятий физическими упражнениями.		
	2. Комплекс упражнений со скакалкой.		
Тема 3.6 Развитие координации, тактические действия в нападении	3. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе.		репродуктивный
	Практическое занятие:	2	
	1. Повторить индивидуальные действия в нападении.		
	2. Командные действия в нападении: быстрый прорыв, 2х3, 3х2.		
	3. Игры по упрощенным правилам		
Тема 3.6 Развитие координации, тактические действия в нападении	Лабораторные работы	не предусмотрено	репродуктивный
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	1. Подготовка к тестированию, выполнить тестовые задания по ОФП		
	Практическое занятие:	2	
Тема 3.7 Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам	1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки).		репродуктивный, продуктивный

Тема 3.8 Развитие силы, игры по правилам	2. Двусторонняя игра, судейство		репродуктивный
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	1. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног и туловища. 2. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе.		
Тема 3.9 Игры в условиях соревнований.	Практическое занятие:	2	репродуктивный
	1. Комплекс упражнений на гимнастической перекладине. 2. Технические приемы и тактические действия в защите и нападениях. 3. Двусторонняя игра		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
Тема 3.9 Игры в условиях соревнований.	1. Ответить на вопросы по карточке. 2. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета. 3. Соревнование.	3	продуктивный
	Практическое занятие:		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
Раздел 4 Лыжная подготовка	1. Ознакомиться с теоретическими сведениями по теме: «Лыжная подготовка: ее влияние на здоровье, техника лыжных ходов и безопасности, приемы оказания первой помощи при травмах и обморожениях».		3
	2. Лыжные прогулки, дополнительные тренировочные занятия, участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам		

Тема 4.1 Лыжная подготовка	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения о влиянии лыжной подготовки на здоровье, технике лыжных ходов, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах и обморожениях. 2. Просмотр видеоматериалов. 3. Знакомство с лыжным инвентарем, правилами его использования. 4. Показ и имитация лыжных ходов, стоя на месте, в движении и приемов оказания первой помощи при травмах и обморожениях Лабораторные работы Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации по технике лыжных ходов и тактике лыжных гонок. 2. Лыжные прогулки, дополнительные тренировочные занятия, участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам	2	репродуктивный
Раздел 5 Волейбол		45	
Тема 5.1 Способы передвижения и владения мячом в волейболе	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. 2. Теоретические сведения о правилах игры и проведении соревнований по волейболу. 3. Беговые задания. 4. Верхняя, нижняя передача мяча Лабораторные работы Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о правилах игры и судейства, системах организации и проведения соревнований по волейболу. 2. Передвижения и задания с мячом	4 не предусмотрено не предусмотрено 2	
Тема 5.2 Развитие скоростно-силовых способностей, игры по упрощенным правилам	Практическое занятие: 1. Прыжковые задания. 2. Передвижения и задания с мячом 3. Верхняя, нижняя подача мяча. 4. Линейные эстафеты с элементами волейбола, игровые задания.	2	

Тема 5.3 Развитие координации, технические приемы защиты и нападения	игра по упрощенным правилам. 5. Теоретические сведения о самоконтроле, его методах, показателях и критериях оценки		репродуктивный
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о технике выполнения подачи мяча, определить свой уровень физической подготовки, используя медицинские пробы. 2. Задания с мячом. 3. Контрольных нормативы по специальной подготовке	1	
Тема 5.4 Развитие прыгучести, игры по упрощенным правилам	Практическое занятие: 1. Прыжки, задания на скакатке. 2. Повторить основные способы передвижения и владения мячом. 3. Прием мяча после трех передач, с подачи, блокировка мяча, нападающий удар. 4. Игра по упрощенным правилам	4	репродуктивный
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Задания с мячом. 3. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу	2	
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке. 2. Повторить технические приемы защиты и нападения в игре волейбол 3. Игры по упрощенным правилам	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Используя интернет - ресурсы и дополнительную справочную литературу подбирать упражнения для развития прыгучести. 2. Комплекс прыжковых упражнений.	1	

Тема 5.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке	3. Контрольные нормативы по специальной подготовке. 4. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу	2	репродуктивный, продуктивный
	Практическое занятие: 1. Повторить основные способы передвижения и владения мячом в игре волейбол. 2. Контрольные нормативы по специальной подготовке: 10 верхних, нижних передач над собой, 7 подач мяча, игры по упрощенным правилам		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: 1. Используя интернет - ресурсы и дополнительную справочную литературу подобрать упражнения для развития гибкости. 2. Комплекс упражнений на гибкость. 3. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу	1	
Тема 5.6 Тактические действия в защите, развитие гибкости	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине. 2. Передача мяча через сетку только после двух передач, прием мяча с подачи, после передачи, блокировка. 3. Взаимодействие игроков 2ой линии. 4. Судейство игр и ведение счета, игры по упрощенным правилам	4	репродуктивный
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о технике командных действий защиты в волейболе. 2. Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса на гимнастической перекладине. 3. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе	2	
Тема 5.7 Тактические действия в	Практическое занятие: 1. Беговые задания, прыжки на скакалке с заданием.	4	репродуктивный

нападения, развитие координации	2. Нападающий удар, передача мяча через сетку в три касания. 3. Взаимодействие игроков 1ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о технике индивидуальных и командных действий нападения в волейболе, подобрать упражнения для развития координации. 2. Комплекс упражнений со скакалкой. 3. Нормативы по ОФП	2	
Тема 5.8 Контрольные нормативы по ОФП, игры по волейболу	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки), прыжки на скакалке за 1 минуту. 2. Двусторонняя игра, судейство	2	репродуктивный, продуктивный
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе	1	
Тема 5.9 Развитие силы, двусторонняя игра	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине на силу мышц рук, ног и туловища. 2. Двусторонняя игра, судейство и ведение счета	4	репродуктивный
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на развитие силы с гантелями. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе. 3. Ответить на вопросы по теме волейбол.	2	
Тема 5.10 Игры по волейболу	Практическое занятие: 1. Ответить на вопросы по карточке.	2	продуктивный

в условиях соревнования	2. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство итр и ведение счета		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ознакомиться с теоретическими сведениями по теме: «Плавание. Влияние плавания на здоровье, методика обучения и техника основных способов плавания, техника безопасности, приемы спасения и оказания первой помощи утопающему». 2. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног и туловища	1	
Раздел 6 Плавание		3	
Тема 6.1 Плавание	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения о влиянии плавания на здоровье, методике обучения и технике основных способов плавания. 2. Просмотр видеоматериалов. 3. Показ и имитация способов плавания, плавательных движений, приемов спасения и оказания первой помощи утопающему	2	репродуктивный
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации по теме: «Методика обучения и техника основных способов плавания, правила плавания в открытых водоемах и бассейнах». 2. Комплекс упражнений на гибкость. 3. Посещение бассейна	1	
Раздел 7 Гимнастика		33	
Тема 7.1 Техника упражнений на развитие гибкости	Практическое занятие: 1. Правила подбора и выполнения упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике	2	репродуктивный
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	