

**Приложение 1.1**  
**к ООП по профессии**  
**46.02.01 Документационное обеспечение**  
**управления и архивоведение**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.05 Физическая культура**

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение** в части реализации программы среднего общего образования.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина входит в состав общеобразовательного цикла.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

*личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

*метапредметных:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в 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 средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

*предметных*

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

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

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных 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).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов:

теория- 2 часа; практика-115 часов

самостоятельной работы обучающегося **59** часов.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, остальные теоретические сведения сообщаются рассредоточено в процессе проведения практических занятий.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	115
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованными раздевалками с душевыми кабинами и санузлами.

##### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Для плавания:** плавательный бассейн( по договору с С/К «Байкал»); раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги и т.п.).

## **3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

##### *Для студентов:*

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО– М.: ОИЦ «Академия», 2017 г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

##### *Для преподавателей:*

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

#### **Дополнительные источники:**

1. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки: конспекты занятий- Волгоград: Учитель, 2006.-171 с.
2. Ильина Л.И. Легкая атлетика: Сборник учебно-методических материалов - Иркутск: Издательство ИТФК, 2006-167с.
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.- М.: ВАКО, 2017.- 288 С.
4. Проходовский Р.Я. Физическая подготовка спортсменов в различных видах спорта 2005г. Иркутск;
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений.- М.: Мастерство, 2002.- 152 с.
6. Сахиулин А.А. Физическое образование и спорт в Восточной Сибири 2002г., 2003г., Иркутск;

7. Симонов В.П. Урок: планирование, организация и оценка эффективности.- М.: Издательство УЦ «Перспектива», 2010.-208 с.
8. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – Ростов н/Д: Феникс, 2018-221 с.
9. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры: 9-11 классы.- М.: Издательство «Экзамен»,2016.-62 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosSPORT.ru>



## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),</li> <li>– домашние задания проблемного характера,</li> <li>– ведение дневника самонаблюдения.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>– тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным</p>

	<p>играм.  Оценка выполнения обучающимся функций судьи.  Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика(девушки)</b>  Оценка техники выполнения комбинаций и связок.  Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b>  Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Плавание*.</b>  Оценка техники плавания способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– кроль на спине;</li> <li>– кроль на груди;</li> <li>– брасс.</li> </ul> <p>Оценка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– старта из воды;</li> <li>– стартового прыжка с тумбочки;</li> <li>– поворотов.</li> </ul> <p>4. Проплывание избранным способом дистанции 400 м. без учёта времени.</p> <p><b><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></b></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p>
--	---

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физиче- ские способ- ности	Конт- рольное упражне- ние (тест)	Возр- аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м (сек.)	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Коорди- национн- ые	Челночны й бег 3×10 м (сек.)	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0– 7,7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места(см)	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносл- ивость	6- минутный бег (м.)	16 17	1500 и выше 1500	1300– 1400 1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050– 1200 1050– 1200	900 и ниже 900
5	Гибкост- ь	Наклон вперед из положен. стоя (см.)	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовы- е	Подтягив- ание: на высокой переклад- ине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой переклад- ине из виса лежа, количеств- о раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 8	13–15 13–15	6 и ниже 6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	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 (кол-во 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 (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

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

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	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	до 9	до 8	до 7,5

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

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>3</b>		
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.  2 часа	1	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		1
	2	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего.		1
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.			1
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>173</b>		
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

<b>Легкая атлетика</b>  18 часов	1	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1
	<b>Практические занятия</b>		17
	1	Освоение техники низкого старта.	1
	2	Совершенствование техники низкого старта.	1
	3	Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции.	1
	4	Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции.	1
	5	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью.	1
	6	Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью.	1
	7	Освоение техники бега на 100 м.	1
	8	Совершенствование техники бега на 100м.	1
	9	Освоение техники высокого старта.	1
	10	Совершенствование техники высокого старта	1
	11	Освоение техники бега по виражу.	1
	12	Совершенствование техники бега по виражу.	1
	13	Освоение техники равномерного бега на 2000 м (девушки).	1
	14	Совершенствование техники равномерного бега на 2000 м (девушки).	1
	15	Контрольные нормативы: 100 м, 500 м, метание гранаты.	1
	16	Освоение техники кроссового бега.	1
17	Совершенствование техники кроссового бега.	1	
<b>Самостоятельная работа №2</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		9	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Лыжная подготовка</b> 18 часов	1.	Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.	1
	<b>Практические занятия</b>		17
	1	Освоение техники попеременно двухшажного ход.	1
	2	Совершенствование техники попеременно двухшажного ход.	1
	3	Освоение техники попеременно четырехшажного хода.	1
	4	Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода.	1
	5	Освоение техники одновременного бесшажного хода.	1
	6	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1
	7	Освоение техники одновременного одношажного хода	1
	8	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1
	9	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	1
	10	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1
	11	Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1
	12	Совершенствование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	1
	13	Освоение техники с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
	14	Совершенствование техники с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1
	15	Совершенствование техники полуконькового и конькового хода.	1
	16	Освоение техники преодоления подъемов на лыжах различными способами.	1
17	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами.	1	
<b>Самостоятельная работа №3:</b> Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		9	



Тема 2.3. Баскетбол 16 часов	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	1.	Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	
	<b>Практические занятия</b>		15
	1	Освоение техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1
	2	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1
	3	Освоение техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
	4	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
	5	Эстафеты и подвижные игры с мячом и без мяча.	1
	6	Освоение техники бросков по кольцу.	1
	7	Совершенствование техники бросков по кольцу	1
	8	Освоение техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
	9	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
	10	Освоение техники броска одной рукой ( из под щита) после ведения.	1
	11	Совершенствование техники броска одной рукой ( из под щита) после ведения.	1
	12	Освоение техники штрафного броска.	1
13	Совершенствование техники штрафного броска.	1	
14	Освоение техники нападения (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	

	15	Совершенствование техники нападения ( вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	
	<b>Самостоятельная работа №4</b> Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		8	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
Волейбол		Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	
16 часов	1.			
	<b>Практические занятия</b>		15	
	1	Освоение стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая).	1	
	2	Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая).	1	
	3	Перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.).	1	
	4	Освоение тактических построений ( расстановка игроков при подготовке и нанесения нападающего удара).	1	
	5	Совершенствование тактических построений ( расстановка игроков при подготовке и нанесения нападающего удара).	1	
	6	Освоение подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая.	1	
	7	Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая.	1	
	8	Освоение передачи мяча сверху двумя руками	1	
	9	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками	1	
	10	Освоение приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону,	1	

	11	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.	1
	12	Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево	1
	13	Совершенствование техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево	1
	14	Освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1
	15	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1
	<b>Самостоятельная работа №5</b> Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		8
<b>Тема 2.5.</b> Настольный теннис 13 часов	1.	Стойки игрока и перемещения. Способы держания ракетки. Технические приёмы и тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры, стили игры. Двусторонняя игра.	1
	<b>Практические занятия</b>		12
	1	Освоение стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки.	1
	2	Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки.	1
	3	Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	1
	4	Совершенствование техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	1
	5	Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки.	1
	6	Совершенствование техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки	1
	7	Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат	1
	8	Совершенствование технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат,	1
	9	Освоение тактики игры, стилей игры.	

	10	Освоение тактики игры, стилей игры.	1	
	11	Совершенствование тактики игры, стилей игры.	1	
	12	Совершенствование тактических комбинации.	1	
	<b>Самостоятельная работа №6</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		7	
<b>Тема 2.6.</b> Гимнастика 11 часов	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1.	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.		
	<b>Практические занятия</b>		10	
	1	Освоение поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1	
	2	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1	
	3	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1	
	4	Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в расслаблении, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения чередования напряжения у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения	1	
	5	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	
	6	Совершенствование комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1	
	7	Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1	
8	Совершенствование комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений	1		
9	Освоение техники кувырков, переворотов, стойка на лопатках, шпагат, полушпагат, растяжка.	1		
10	Совершенствование техники кувырков, переворотов, стойка на лопатках, шпагат, полушпагат, растяжка.	1		

	<b>Самостоятельная работа №7</b> Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.	6	
<b>Тема 2.7.</b> Атлетическая гимнастика  10 часов	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	1.   Силовые способности и силовая выносливость.		
	<b>Практические занятия</b>	9	
	1   Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1	
	2   Совершенствование комбинаций упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1	
	3   Освоение комбинаций упражнений на тренажерах	1	
	4   Совершенствование комбинаций упражнений на тренажерах	1	
	5   Освоение комбинаций упражнений на спортивных снарядах	1	
	6   Совершенствование комбинаций упражнений на спортивных снарядах	1	
	7   Совершенствование упражнений со штангой	1	
	8   Освоение комбинаций упражнений с набивными мячами.	1	
9   Совершенствование комбинаций упражнений с набивными мячами.	1		
	<b>Самостоятельная работа №8</b> Выполнение разученных на уроках комбинаций упражнений.	5	
<b>Тема 2.8.</b> Плавание  12 часов	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.   Специальные упражнения на суше. Плавание различными стилями. Старты, повороты, ныряние ногами и головой. Проплыwanie дистанций до 100 м. избранным способом. Прикладные способы плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.	1	
	<b>Практические занятия</b>	11	
	1   Освоение специальных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше.	1	
	2   Совершенствование специальных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше.	1	
	3   Освоение специальных плавательных упражнений для изучения (закрепления) способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди.	1	
	4   Совершенствование специальных плавательных упражнений для изучения (закрепления) способов плавания: кроль на груди,	1	
5   Освоение техники стартовых положений в плавании: из воды, с тумбочки. Ныряние ногами	1		

		и головой.		
6		Совершенствование техники стартовых положений в плавании: из воды, с тумбочки. Нырание ногами и головой.	1	
7		Освоение техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	1	
8		Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации в умеренном и попеременном темпе до 600 м.	1	
9		Освоение техники прикладных способов плавания. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде.	1	
10.		Освоение техники плавания избранным способом на дистанции 50 м.	1	
11.		Совершенствование техники плавания избранным способом на дистанции 50 м.	1	
		<b>Самостоятельная работа №9</b> Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах. Краткий конспект по теме (на выбор): «Правила плавания в открытом водоеме», «Доврачебная помощь пострадавшему», «Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне», Самоконтроль при занятиях плаванием».	6	
		<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>176</b>	