

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала ФГБОУ ВО
«КГМТУ» в г. Феодосия

Д.В. Степанов

01.07 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности:

26.02.02 Судостроение

Форма обучения: очная, заочная

Феодосия, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.02 Судостроение

Организация разработчик: филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Разработчик:
Преподаватель



С.С. Жмуров

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии гуманитарных и фундаментальных дисциплин

Протокол № 9 от «11» 05 2021г.

Председатель ЦК  Н.В. Масолова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей цикловой комиссии технологии сварки и кораблестроения

Протокол № 9 от «18» 05 2021г.

Председатель ЦК  О.Ю. Остапенко

Программа утверждена на заседании методической комиссии СПО филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Протокол № «12» от «18» 06 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРОГРАММЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) входящей в состав укрупненной группы **26.00.00 Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта**, по специальности

26.02.02 Судостроение.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08,	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	основы здорового образа жизни.
ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 02, ОК 03 ОК 07,		о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (квалификация – техник)

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в т.ч. в форме практической подготовки	0
в т.ч.	
теоретическое обучение	0
практические занятия (если предусмотрено)	168
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (для очной формы обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Вводное занятие		
Раздел 2. Легкая атлетика	Учебно-тренировочные занятия.	68
1.1 Обучение техники бега на короткие дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники низкого старта, финиширования, повторный бег 6 по 30м.	2
1.2 Обучение техники метания гранаты	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), подводящие и специальные упражнения для метания с места с 3-х 4-х шагов и с полного разбега. Кросс на 2 км ускорениями	2
1.3 Обучение техники прыжков в длину	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники элементов прыжка в длину, повторный бег 8 по 30м.	4
1.4 Контрольное занятие	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и прыжкам в длину.	2
1.5 Обучение техники бега на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Прием контрольных нормативов по метанию гранаты.	4
1.6 Обучение техники бега по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), кросс в $\frac{3}{4}$ силы девушки 3 км, юноши 5 км. ОФП. Бег 500+500м и спортивные игры	2
1.7 Развитие общей выносливости	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники бега на длинные дистанции. Спокойный бег 3-4 км. Подвижные игры	4

1.8 Бег на длинные дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники бега по пересечённой местности. Спокойный бег дев. 20 минут, юн. – 30 мин	2
1.9 Контрольные нормативы	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов дев.- 500 м.; юн.-1000м.	2
1.10. Бег по пересечённой местности	Разминка. Бег по пересеченной местности. Спортивные игры	2
1.11. Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции	Разминка. Бег по пересеченной местности	2
1.12 Кроссовая подготовка	Разминка, ОФП. Повторные упражнения 4x100	2
1.13 Развитие скорости	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов по кроссу дев.- 2 км. Юн.-3 км.	2
1.14 Приём контрольных нормативов по кроссу	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники низкого старта, финиширования, повторный бег 6 по 30м.	2
1.15 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), подводящие и специальные упражнения для метания с места с 3-х 4-х шагов и с полного разбега. Кросс на 2 км ускорениями	2
1.16 Совершенствование техники метания гранаты	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники элементов прыжка в длину, повторный бег 8 по 30м.	2
1.17 Совершенствование техники прыжков в длину	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и прыжкам в длину.	2

1.18 Контрольные нормативы	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Прием контрольных нормативов по метанию гранаты.	2
1.19 Совершенствование техники бега на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), кросс в $\frac{3}{4}$ силы девушки 3 км, юноши 5 км.	2
1.20 Совершенствование техники бега по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Спокойный бег 3-4 км. Подвижные игры	2
1.21 Бег на длинные дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Совершенствование техники бега по пересечённой местности. Спокойный бег дев. 20 минут, юн. – 30 мин.	2
1.22 Бег по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов дев.- 500 м.; юн.-1000м.	2
1.23 Прием контрольных нормативов в беге на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники низкого старта, финиширования, повторный бег 6 по 30м.	2
1.24 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), подводящие и специальные упражнения для метания гранаты. Кросс на 2 км с ускорениями.	2
1.25 Совершенствование техники метание гранаты.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Подвижные игры.	2
1.26 Контрольное занятие	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения.	2
1.27 Прием контрольных нормативов в беге на средние дистанции	Сдача нормативов дев.- 500 м.; юн.-1000м.	2

1.28 Приём контрольных нормативов в беге на длинные дистанции	Сдача нормативов дев.- 2000 м.; юн.-3000м.	2
Раздел 3. Спортивные игры «Баскетбол»	Учебно-тренировочные занятия	30
2.1 Обучение техники игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение перемещениям, бегу обычным и приставным шагом, владению мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство.	2
2.2 Обучение техники игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание , выбивания мяча. Двусторонняя игра.	2
2.3 Обучение тактики игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной опеке. Двусторонняя игра.	2
2.4 Обучение тактики игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра.	2
2.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками ,одной от плеча , броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски.	2
2.6 Совершенствование техники игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, перемещения, бег обычным и приставным шагом, владение мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину)	2

2.7 Совершенствование техники игры в защите	Двусторонняя игра и практическое судейство.	2
2.8 Совершенствование тактики игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание, выбивания мяча. Двусторонняя игра.	2
2.9 Совершенствование тактики игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной опеке. Двусторонняя игра.	2
2.10 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра.	2
2.11 Совершенствование техники игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками одной от плеча, броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски атака кольца в движении (с 2-х, 3-х шагов) Двусторонняя игра.	2
2.12 Совершенствование техники игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, перемещения, бег обычным и приставным шагом, владение мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство.	2
2.13 Совершенствование тактики игры в защите.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание, выбивания мяча. Двусторонняя игра.	2

<p>2.14 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол</p> <p>2.15 Контрольные нормативы</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите.</p> <p>Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками ,одной от плеча , броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски , атака кольца в движении (с 2-х ,3- х шагов).</p> <p>Двусторонняя игра.</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>Раздел 4. Спортивные игры «Волейбол»</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия.</p>	<p>28</p>

<p>3.1 Обучение техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча</p>	<p>Упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая ,двусторонняя игра.</p>	<p>2</p>
<p>3.2 Обучение техники игры в защите и нападении.</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , двусторонняя игра</p>	<p>2</p>
<p>3.3 Обучение техники и тактики игры в волейбол.</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока , групповые и командные взаимодействия игроков(схема построения углом вперед)</p>	<p>2</p>
<p>3.4 Обучение техническим и тактическим действиям в волейболе</p>	<p>Разминка. Передвижение по площадке. Подстраховка. Игра</p>	<p>2</p>
<p>3.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол</p>	<p>Контрольное занятие Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой ; подача мяча изученными способами Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>2</p>
<p>3.6 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, двусторонняя игра.</p>	<p>2</p>
<p>3.7 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая ,двусторонняя игра.</p>	<p>2</p>
<p>3.8 Совершенствование техники игры в защите и нападении.</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , двусторонняя игра</p>	<p>2</p>

3.9 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение и совершенствование техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока , групповые и командные взаимодействия игроков(схема построения углом вперед)	2
3.10 Прием контрольных нормативов	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение и совершенствование техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой ; подача мяча изученными способами	2
3.11 Совершенствование техники приема мча снизу и сверху двумя руками	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, двусторонняя игра.	2
3.12 Совершенствование техники приема мча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая ,двусторонняя игра.	2
3.13 Совершенствование техники игры в защите и нападении.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий. Двусторонняя игра	2
3.14 Прием контрольных нормативов по технике игры в волейбол	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение и совершенствование техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой ; подача мяча изученными способами Двусторонняя игра.	2

Раздел 5. Гимнастика	Учебно-тренировочные занятия.	36
4.1 Вводное занятие по акробатике	Техника безопасности . ОФП	2
4.2 Обучение кувырку вперед, назад	ППФП. Длинный кувырок вперед. Техника группировки при кувырке. Спортивные игры	4
4.3 Обучение стойке на голове , стойке на руках	ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев. Разучивание акробатического упражнения	4
4.4 Обучение комплекса гимнастического упражнения	ОФП. Упор присев. Кувырок вперед, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок	4
4.5 Прием контрольных нормативов по акробатике	ОФП. Выполнение контрольного норматива по акробатике. Спортивные игры	4
4.6 Совершенствование стойки на голове , стойке на руках	ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев. Разучивание акробатического упражнения	4
4.7 Совершенствование комплекса гимнастического упражнения с гантелями	ОФП. Упор присев. Кувырок вперед, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок	2
4.8 Прием контрольных нормативов по акробатике	ОФП. Выполнение контрольного норматива по акробатике	2
4.9 Совершенствование стойке на голове , стойке на руках, «колесо», «мостик»	ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев, колесо, «мостик» Разучивание гимнастического упражнения	4
4.10 Совершенствование гимнастических упражнений на силу	ОФП. Упор присев. Кувырок вперед, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок	4
4.11 Прием контрольных нормативов по гимнастике	ОФП. Выполнение контрольного норматива по гимнастике.	2

Раздел 6 Плавание	Учебно-тренировочные занятия	6
5.1 Вводное занятие по плаванию 5.2 Обучение технике плавания 5.3. Прием контрольных нормативов по плаванию	Техника безопасности . ОФП. Плавание кролем. Плавание брассом ОФП. Плавание 75 м	2 2 2
Итого за курс обучения:		168

2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (для заочной формы обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Вводное занятие		2
Раздел 2. Легкая атлетика	Самостоятельная работа	68
1.1 Обучение техники бега на короткие дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники низкого старта, финиширования, повторный бег 6 по 30м.	2
1.2 Обучение техники метания гранаты	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), подводящие и специальные упражнения для метания с места с 3-х 4-х шагов и с полного разбега. Кросс на 2 км ускорениями	2
1.3 Обучение техники прыжков в длину	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники элементов прыжка в длину, повторный бег 8 по 30м.	4
1.4 Контрольное занятие	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и прыжкам в длину.	2
1.5 Обучение техники бега на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Прием контрольных нормативов по метанию гранаты.	4
1.6 Обучение техники бега по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), кросс в $\frac{3}{4}$ силы девушки 3 км, юноши 5 км. ОФП. Бег 500+500м и спортивные игры	2
1.7 Развитие общей выносливости	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники бега на длинные дистанции. Спокойный бег 3-4 км. Подвижные игры	4

1.8 Бег на длинные дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники бега по пересечённой местности. Спокойный бег дев. 20 минут, юн. – 30 мин	2
1.9 Контрольные нормативы	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов дев.- 500 м.; юн.-1000м.	2
1.10. Бег по пересечённой местности	Разминка. Бег по пересеченной местности. Спортивные игры	2
1.11. Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции	Разминка. Бег по пересеченной местности	2
1.12 Кроссовая подготовка	Разминка, ОФП. Повторные упражнения 4x100	2
1.13 Развитие скорости	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов по кроссу дев.- 2 км. Юн.-3 км.	2
1.14 Приём контрольных нормативов по кроссу	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники низкого старта, финиширования, повторный бег 6 по 30м.	2
1.15 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), подводящие и специальные упражнения для метания с места с 3-х 4-х шагов и с полного разбега. Кросс на 2 км ускорениями	2
1.16 Совершенствование техники метания гранаты	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники элементов прыжка в длину, повторный бег 8 по 30м.	2
1.17 Совершенствование техники прыжков в длину	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и прыжкам в длину.	2

1.18 Контрольные нормативы	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Прием контрольных нормативов по метанию гранаты.	2
1.19 Совершенствование техники бега на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), кросс в $\frac{3}{4}$ силы девушки 3 км, юноши 5 км.	2
1.20 Совершенствование техники бега по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Спокойный бег 3-4 км. Подвижные игры	2
1.21 Бег на длинные дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Совершенствование техники бега по пересечённой местности. Спокойный бег дев. 20 минут, юн. – 30 мин.	2
1.22 Бег по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов дев.- 500 м.; юн.-1000м.	2
1.23 Прием контрольных нормативов в беге на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники низкого старта, финиширования, повторный бег 6 по 30м.	2
1.24 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), подводящие и специальные упражнения для метания гранаты. Кросс на 2 км с ускорениями.	2
1.25 Совершенствование техники метание гранаты.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Подвижные игры.	2
1.26 Контрольное занятие	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения.	2
1.27 Прием контрольных нормативов в беге на средние дистанции	Сдача нормативов дев.- 500 м.; юн.-1000м.	2

1.28 Приём контрольных нормативов в беге на длинные дистанции	Сдача нормативов дев.- 2000 м.; юн.-3000м.	2
Раздел 2. Спортивные игры «Баскетбол»	УСамостоятельная работа	30
2.1 Обучение техники игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение перемещениям, бегу обычным и приставным шагом, владению мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство.	2
2.2 Обучение техники игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание , выбивания мяча. Двусторонняя игра.	2
2.3 Обучение тактики игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной опеке. Двусторонняя игра.	2
2.4 Обучение тактики игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра.	2
2.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками ,одной от плеча , броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски.	2
2.6 Совершенствование техники игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, перемещения, бег обычным и приставным шагом, владение мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину)	2

2.7 Совершенствование техники игры в защите	Двусторонняя игра и практическое судейство.	2
2.8 Совершенствование тактики игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание, выбивания мяча. Двусторонняя игра.	2
2.9 Совершенствование тактики игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной опеке. Двусторонняя игра.	2
2.10 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра.	2
2.11 Совершенствование техники игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками одной от плеча, броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски атака кольца в движении (с 2-х, 3-х шагов) Двусторонняя игра.	2
2.12 Совершенствование техники игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, перемещения, бег обычным и приставным шагом, владение мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство.	2
2.13 Совершенствование тактики игры в защите.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание, выбивания мяча. Двусторонняя игра.	2

<p>2.14 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите.</p> <p>Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками ,одной от плеча , броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски , атака кольца в движении (с 2-х ,3- х шагов).</p>	<p>2</p>
<p>2.15 Контрольные нормативы</p>	<p>Двусторонняя игра.</p>	<p>2</p>
<p>Раздел 3. Спортивные игры «Волейбол»</p>	<p>Самостоятельная работа.</p>	<p>28</p>

<p>3.1 Обучение техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча</p>	<p>Упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая ,двусторонняя игра.</p>	<p>2</p>
<p>3.2 Обучение техники игры в защите и нападении.</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , двусторонняя игра</p>	<p>2</p>
<p>3.3 Обучение техники и тактики игры в волейбол.</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока , групповые и командные взаимодействия игроков(схема построения углом вперед)</p>	<p>2</p>
<p>3.4 Обучение техническим и тактическим действиям в волейболе</p>	<p>Разминка. Передвижение по площадке. Подстраховка. Игра</p>	<p>2</p>
<p>3.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол</p>	<p>Контрольное занятие Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой ; подача мяча изученными способами Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>2</p>
<p>3.6 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, двусторонняя игра.</p>	<p>2</p>
<p>3.7 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая ,двусторонняя игра.</p>	<p>2</p>
<p>3.8 Совершенствование техники игры в защите и нападении.</p>	<p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , двусторонняя игра</p>	<p>2</p>

3.9 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение и совершенствование техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока , групповые и командные взаимодействия игроков(схема построения углом вперед)	2
3.10 Прием контрольных нормативов	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение и совершенствование техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой ; подача мяча изученными способами	2
3.11 Совершенствование техники приема мча снизу и сверху двумя руками	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, двусторонняя игра.	2
3.12 Совершенствование техники приема мча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая ,двусторонняя игра.	2
3.13 Совершенствование техники игры в защите и нападении.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий. Двусторонняя игра	2
3.14 Прием контрольных нормативов по технике игры в волейбол	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение и совершенствование техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой ; подача мяча изученными способами Двусторонняя игра.	2

Раздел 4. Гимнастика	Самостоятельная работа	36
4.1 Вводное занятие по акробатике	Техника безопасности . ОФП	2
4.2 Обучение кувырку вперед, назад	ППФП. Длинный кувырок вперед. Техника группировки при кувырке. Спортивные игры	4
4.3 Обучение стойке на голове , стойке на руках	ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев. Разучивание акробатического упражнения	4
4.4 Обучение комплекса гимнастического упражнения	ОФП. Упор присев. Кувырок вперед, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок	4
4.5 Прием контрольных нормативов по акробатике	ОФП. Выполнение контрольного норматива по акробатике. Спортивные игры	4
4.6 Совершенствование стойки на голове , стойке на руках	ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев. Разучивание акробатического упражнения	4
4.7 Совершенствование комплекса гимнастического упражнения с гантелями	ОФП. Упор присев. Кувырок вперед, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок	2
4.8 Прием контрольных нормативов по акробатике	ОФП. Выполнение контрольного норматива по акробатике	2
4.9 Совершенствование стойке на голове , стойке на руках, «колесо», «мостик»	ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев, колесо, «мостик» Разучивание гимнастического упражнения	4
4.10 Совершенствование гимнастических упражнений на силу	ОФП. Упор присев. Кувырок вперед, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок	4
4.11 Прием контрольных нормативов по гимнастике	ОФП. Выполнение контрольного норматива по гимнастике.	2

Раздел 5 Плавание	Самостоятельная работа	6
5.1 Вводное занятие по плаванию 5.2 Обучение технике плавания 5.3. Прием контрольных нормативов по плаванию	Техника безопасности . ОФП. Плавание кролем. Плавание брассом ОФП. Плавание 75 м Заключительное занятие	2 2 2
Итого за курс обучения:		168

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, раздевалок, спортивных площадок.

Оборудование учебного кабинета физической культуры:

- спортивный зал с раздевалками ;
- комплекты спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса и спортивно массовой работы.
- учебно-методический комплекс.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Правильное выполнение физических упражнений, используя разнообразные формы и виды физкультурной деятельности	
Умение владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Соблюдение дозированного выполнения физических упражнений для профилактики заболеваний	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении контрольных нормативов и защите рефератов теоретических занятий, выполнение домашних работ, тестирования, контрольных нормативов и других видов текущего контроля.
Умение владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	владение основными способами самоконтроля при выполнении физических упражнений	и защите рефератов теоретических занятий, выполнение домашних работ, тестирования, контрольных нормативов и других видов текущего контроля. Дифференцированный зачёт
Умение владеть 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).	сдача норм ГТО	
знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	применение знаний в профессиональном и социальном развитии	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении контрольных нормативов и защите рефератов теоретических занятий, выполнение домашних работ, тестирования, контрольных нормативов и других видов текущего контроля. Дифференцированный зачёт