

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖНЕКАМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04. Физическая культура**

Программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности **44.02.01 Дошкольное образование**

**Квалификация выпускника**  
**воспитатель детей дошкольного возраста**

**2024 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование (в соответствии с квалификацией специалистов среднего звена «воспитатель детей дошкольного возраста»), утвержденного Приказом Минпросвещения России от 17 августа 2022 г. № 743

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский педагогический колледж»

Разработчик:

Бушмакина Аделя Динаровна, преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Яковлева Р.Т.

Согласовано на заседании научно-методического совета

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Председатель НМС \_\_\_\_\_ Галяутдинова Л.Р.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                     | <b>17</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b> | <b>19</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04. Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК, ЛР | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Знания                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08.         | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности                                    | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения |
| ЛР 2           | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ЛР 7           | Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ЛР 8           | Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ЛР 9           | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ЛР 11          | Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ЛР 17          | Формирование интереса к истории родного города и края, чувства любви и гордости за свою республику, культуру, самобытности народов республики                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ЛР 20          | Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                            |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Всего часов – 204**

в том числе:

- на освоение дисциплины (теоретические занятия + лабораторные и практические занятия) - **198 часов**,

в том числе:

*в форме практических работ – 192 часа;*

*в форме самостоятельной работы – 4 часа;*

-промежуточная аттестация (зачет, зачет, дифференцированный зачет) – **6 часов (2+2+2)**

| Коды профессиональных общих компетенций | Наименование разделов учебной дисциплины                   | Всего, час. | В т.ч. в форме практической. подготовки | Объем учебной дисциплины, ак.час |                       |                                     |                           |                                     |                                                |       |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------|-------|
|                                         |                                                            |             |                                         | Обучение по дисциплине           |                       |                                     |                           |                                     | Промежуточная аттестация по учебной дисциплине |       |
|                                         |                                                            |             |                                         | Всего                            | В том числе           |                                     |                           |                                     |                                                | Всего |
|                                         |                                                            |             |                                         |                                  | Теоретические занятия | Лабораторных и практических занятий | Курсовых работ (проектов) | Самостоятельная работа <sup>1</sup> |                                                |       |
| 1                                       | 2                                                          | 3           | 4                                       | 5                                | 6                     | 7                                   | 8                         | 9                                   | 11                                             |       |
| ОК 08.                                  | СГ.04. Физическая культура                                 | 198         | 202                                     | 198                              | 2                     | 192                                 | 0                         | 4                                   | 0                                              |       |
|                                         | Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет) | 6           | 0                                       | 0                                | 0                     | 0                                   | 0                         | 0                                   | 6                                              |       |
|                                         |                                                            | 204         | 202                                     | 198                              | 2                     | 192                                 | 0                         | 4                                   | 6                                              |       |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                        | Содержание и формы организации деятельности обучающихся                                                       | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                  | 2                                                                                                             | 3                                                                    |
| <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>                   |                                                                                                               | <b>12 / 10</b>                                                       |
| <b>Тема 1.1. Средства физической культуры</b>      | <b>Содержание</b>                                                                                             | <b>2 / 0</b>                                                         |
|                                                    | Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.   | 1                                                                    |
|                                                    | Зоны риска физического здоровья учителя. Средства профилактики перенапряжения, стресса                        | 1                                                                    |
| <b>Тема 1.2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b>  | <b>Содержание</b>                                                                                             | <b>3 / 3</b>                                                         |
|                                                    | <b>Практическое занятие 1.</b> Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики.                                              | 1                                                                    |
|                                                    | <b>Практическое занятие 2.</b> Бег по пересечённой местности.                                                 | 1                                                                    |
|                                                    | <b>Практическое занятие 3.</b> Совершенствование техники специально беговых упражнений.                       | 1                                                                    |
| <b>Тема 1.3. Бег на короткие дистанции</b>         | <b>Содержание</b>                                                                                             | <b>5 / 5</b>                                                         |
|                                                    | <b>Практическое занятие 4.</b> Бег на короткие дистанции.                                                     | 1                                                                    |
|                                                    | <b>Практическое занятие 5.</b> Старт из разных исходных положений.                                            | 1                                                                    |
|                                                    | <b>Практическое занятие 6.</b> Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений.            | 1                                                                    |
|                                                    | <b>Практическое занятие 7.</b> Развитие скоростных качеств.                                                   | 1                                                                    |
|                                                    | <b>Практическое занятие 8.</b> Бег 100 метров.                                                                | 1                                                                    |
| <b>Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега</b>          | <b>Содержание</b>                                                                                             | <b>2 / 2</b>                                                         |
|                                                    | <b>Практическое занятие 9.</b> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».             | 1                                                                    |
|                                                    | <b>Практическое занятие 10.</b> Выполнение подводящих упражнений                                              | 1                                                                    |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)</b>       |                                                                                                               | <b>10 / 10</b>                                                       |
| <b>Тема 2.1. Передвижение, остановки, повороты</b> | <b>Содержание</b>                                                                                             | <b>3 / 3</b>                                                         |
|                                                    | <b>Практическое занятие 11.</b> Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение.                         | 1                                                                    |
|                                                    | <b>Практическое занятие 12.</b> Овладение комбинациями передвижений.                                          | 1                                                                    |
|                                                    | <b>Практическое занятие 13.</b> Передвижение в нападении и в защите                                           | 1                                                                    |
| <b>Тема 2.2. Передачи мяча</b>                     | <b>Содержание</b>                                                                                             | <b>3 / 3</b>                                                         |
|                                                    | <b>Практическое занятие 14.</b> Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, на месте и в движении. | 1                                                                    |
|                                                    | <b>Практическое занятие 15.</b> Освоение передачи мяча из – за головы, от плеча на месте и в движении.        | 1                                                                    |
|                                                    | <b>Практическое занятие 16.</b> Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.                           | 1                                                                    |
| <b>Тема 2.3. Ведения</b>                           | <b>Содержание</b>                                                                                             | <b>4 / 4</b>                                                         |

|                                                              |                                                                                                                                                                                             |                |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>мяча</b>                                                  | <b>Практическое занятие 17.</b> Совершенствование техники ведения мяча в низкой стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.                                    | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 18.</b> Совершенствование техники ведения мяча в средней стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.                                   | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 19.</b> Совершенствование техники ведения мяча в высокой стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.                                   | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 20.</b> Совершенствование техники ведения мяча в различных стойках левой, правой рукой с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока. | 1              |
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>                                  |                                                                                                                                                                                             | <b>20 / 20</b> |
| <b>Тема 3.1. Физические упражнения</b>                       | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                           | <b>5 / 5</b>   |
|                                                              | <b>Практическое занятие 21.</b> ТБ на занятиях гимнастикой.                                                                                                                                 | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 22.</b> Строевые упражнения.                                                                                                                                        | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 23.</b> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.                                                                            | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 24.</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.                                                                              | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 25.</b> Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.                                                                                   | 1              |
| <b>Тема 3.2. Современные оздоровительные виды гимнастики</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                           | <b>4 / 4</b>   |
|                                                              | <b>Практическое занятие 26.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки.                                                                  | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 27.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики с использованием резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.                                      | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 28.</b> Освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки.                                                                | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 29.</b> Освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.                                    | 1              |
| <b>Тема 3.3. Акробатика</b>                                  | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                           | <b>5/5</b>     |
|                                                              | <b>Практическое занятие 30 .</b> Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.                                                                                            | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 31 .</b> Кувырок вперед, кувырок назад.                                                                                                                             | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 32 .</b> Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.          | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 33 .</b> Выполнение комбинации из нескольких элементов.                                                                                                             | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 34.</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов.                                                                                       | 1              |
| <b>Тема 3.4. Упражнения дыхательной</b>                      | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                           | <b>2/2</b>     |
|                                                              | <b>Практическое занятие 35.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику                                                                                              | 1              |

|                                                              |                                                                                                                                                                             |                    |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>гимнастики</b>                                            | профессиональных заболеваний.                                                                                                                                               |                    |
|                                                              | <b>Практическое занятие 36.</b> Выполнение комплексов дыхательных упражнений.                                                                                               | 1                  |
| <b>Тема 3.5. Стрейтчинг</b>                                  | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                           | <b>4/4</b>         |
|                                                              | <b>Практическое занятие 37.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.                                                 | 1                  |
|                                                              | <b>Практическое занятие 38.</b> Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.                                                                           | 1                  |
|                                                              | <b>Практическое занятие 39.</b> Выполнение упражнений для развития гибкости.                                                                                                | 1                  |
|                                                              | <b>Практическое занятие 40.</b> Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.                                                                       | 1                  |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>                           |                                                                                                                                                                             | <b>6 / 6</b>       |
| <b>Тема 4.1. Строевые упражнения с лыжами</b>                | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                           | <b>2 / 2</b>       |
|                                                              | <b>Практическое занятие 41.</b> Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж.                                                                       | 1                  |
|                                                              | <b>Практическое занятие 42.</b> Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.                                                               | 1                  |
| <b>Тема 4.2. Классические хода</b>                           | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                           | <b>2 / 2</b>       |
|                                                              | <b>Практическое занятие 43.</b> Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода.                                                      | 1                  |
|                                                              | <b>Практическое занятие 44.</b> Освоение техники классических ходов: одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода. | 1                  |
| <b>Тема 4.3. Переходы с хода на ход в классических ходах</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                           | <b>2 / 2</b>       |
|                                                              | <b>Практическое занятие 45.</b> Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода.                                                                   | 1                  |
|                                                              | <b>Практическое занятие 46.</b> Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход. | 1                  |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры (Волейбол)</b>                  |                                                                                                                                                                             | <b>14 / 12+(2)</b> |
| <b>Тема 5.1. Техника передвижения волейболиста</b>           | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                           | <b>4 / 3+(1)</b>   |
|                                                              | <b>Практическое занятие 47.</b> Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.                                                                          | 1                  |
|                                                              | <b>Практическое занятие 48.</b> Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.                               | 1                  |
|                                                              | <b>Практическое занятие 49.</b> Упражнения в парах, в тройке                                                                                                                | 1                  |
|                                                              | <b>Самостоятельная работа 1.</b> Составление комплекса упражнений для развития быстроты у волейболиста.                                                                     | 1                  |
| <b>Тема 5.2. Прием и передача мяча</b>                       | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                           | <b>7 / 6+(1)</b>   |
|                                                              | <b>Практическое занятие 50.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием.                             | 1                  |

|                                                  |                                                                                                                                           |                |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                  | <b>Практическое занятие 51.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Подготовительные упражнения.      | 1              |
|                                                  | <b>Практическое занятие 52.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Подводящие упражнения.            | 1              |
|                                                  | <b>Практическое занятие 53.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Специальные упражнения.           | 1              |
|                                                  | <b>Практическое занятие 54.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Передачи в парах на месте.        | 1              |
|                                                  | <b>Практическое занятие 55.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Упражнения во встречных колоннах. | 1              |
|                                                  | <b>Самостоятельная работа 2.</b> Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног и туловища у волейболиста.                   | 1              |
| <b>Тема 5.3. Подача мяча</b>                     | <b>Содержание</b>                                                                                                                         | <b>3 / 3</b>   |
|                                                  | <b>Практическое занятие 56.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол                                                       | 1              |
|                                                  | <b>Практическое занятие 57.</b> Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                                        | 1              |
|                                                  | <b>Практическое занятие 58.</b> Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.                                                  | 1              |
| <b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>                 |                                                                                                                                           | <b>18 / 18</b> |
| <b>Тема 6.1 Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                         | <b>2 / 2</b>   |
|                                                  | <b>Практическое занятие 59.</b> Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности.                                          | 1              |
|                                                  | <b>Практическое занятие 60.</b> Совершенствование техники специально беговых упражнений.                                                  | 1              |
| <b>Тема 6.2. Бег на короткие дистанции</b>       | <b>Содержание</b>                                                                                                                         | <b>3 / 3</b>   |
|                                                  | <b>Практическое занятие 61.</b> Бег на короткие дистанции. Старт из разных исходных положений.                                            | 1              |
|                                                  | <b>Практическое занятие 62.</b> Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений.                                       | 1              |
|                                                  | <b>Практическое занятие 63.</b> Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров.                                                              | 1              |
| <b>Тема 6.3. Метание мяча</b>                    | <b>Содержание</b>                                                                                                                         | <b>2 / 2</b>   |
|                                                  | <b>Практическое занятие 64.</b> Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность.    | 1              |
|                                                  | <b>Практическое занятие 65.</b> Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.  | 1              |
| <b>Тема 6.4. Спортивная ходьба</b>               | <b>Содержание</b>                                                                                                                         | <b>1 / 1</b>   |
|                                                  | <b>Практическое занятие 66.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.             | 1              |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>          |                                                                                                                                           | <b>2</b>       |
| <b>Тема 6.5. Эстафетный бег</b>                  | <b>Содержание</b>                                                                                                                         | <b>2 / 2</b>   |
|                                                  | <b>Практическое занятие 67.</b> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.                                                    | 1              |

|                                                              |                                                                                                                                                                                             |                |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                              | <b>Практическое занятие 68.</b> Эстафета 4x100 м. Бег в командах.                                                                                                                           | 1              |
| <b>Тема 6.6. Бег на средние и длинные дистанции</b>          | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                           | <b>3 / 3</b>   |
|                                                              | <b>Практическое занятие 69.</b> Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции.                                                                                    | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 70.</b> Совершенствование техники высокого старта.                                                                                                                  | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 71.</b> Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время.                                                                                            | 1              |
| <b>Тема 6.7. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                           | <b>3 / 3</b>   |
|                                                              | <b>Практическое занятие 72.</b> Подвижные игры с элементами бега и прыжков.                                                                                                                 | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 73.</b> Подвижные игры с элементами эстафет.                                                                                                                        | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 74.</b> Организация и проведение подвижных игр.                                                                                                                     | 1              |
| <b>Тема 6.8. Прыжки в длину</b>                              | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                           | <b>2 / 2</b>   |
|                                                              | <b>Практическое занятие 75.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места.                                                                                                           | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 76.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.                                                                          | 1              |
| <b>Раздел 7. Спортивные игры (Баскетбол)</b>                 |                                                                                                                                                                                             | <b>10 / 10</b> |
| <b>Тема 7.1. Передачи мяча</b>                               | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                           | <b>3 / 3</b>   |
|                                                              | <b>Практическое занятие 77.</b> Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, на месте и в движении.                                                                               | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 78.</b> Освоение передачи мяча из – за головы, от плеча на месте и в движении.                                                                                      | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 79.</b> Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.                                                                                                         | 1              |
| <b>Тема 7.2. Ведения мяча</b>                                | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                           | <b>4 / 4</b>   |
|                                                              | <b>Практическое занятие 80.</b> Совершенствование техники ведения мяча в низкой стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.                                    | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 81.</b> Совершенствование техники ведения мяча в средней стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.                                   | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 82.</b> Совершенствование техники ведения мяча в высокой стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.                                   | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 83.</b> Совершенствование техники ведения мяча в различных стойках левой, правой рукой с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока. | 1              |
| <b>Тема 7.3. Бросок в корзину</b>                            | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                           | <b>3 / 3</b>   |
|                                                              | <b>Практическое занятие 84.</b> Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.                                                                           | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 85.</b> Освоение техники штрафного броска.                                                                                                                          | 1              |
|                                                              | <b>Практическое занятие 86.</b> Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.                                                                                      | 1              |
| <b>Раздел 8. Гимнастика</b>                                  |                                                                                                                                                                                             | <b>22 / 22</b> |
| <b>Тема 8.1. Физические</b>                                  | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                           | <b>5 / 5</b>   |

|                                                                |                                                                                                                                                                            |       |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| упражнения                                                     | Практическое занятие 87. ТБ на занятиях гимнастикой.                                                                                                                       | 1     |
|                                                                | Практическое занятие 88. Строевые упражнения.                                                                                                                              | 1     |
|                                                                | Практическое занятие 89. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.                                                                  | 1     |
|                                                                | Практическое занятие 90. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.                                                                    | 1     |
|                                                                | Практическое занятие 91. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.                                                                         | 1     |
| Тема 8.2. Акробатика                                           | Содержание                                                                                                                                                                 | 5/5   |
|                                                                | Практическое занятие 92. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.                                                                                   | 1     |
|                                                                | Практическое занятие 93. Кувырок вперед, кувырок назад.                                                                                                                    | 1     |
|                                                                | Практическое занятие 94. Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов. | 1     |
|                                                                | Практическое занятие 95. Выполнение комбинации из нескольких элементов.                                                                                                    | 1     |
|                                                                | Практическое занятие 96. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов.                                                                             | 1     |
| Тема 8.3. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости | Содержание                                                                                                                                                                 | 2 / 2 |
|                                                                | Практическое занятие 97. Освоение комплексов аэробики.                                                                                                                     | 1     |
|                                                                | Практическое занятие 98. Освоение комплексов степ-аэробики.                                                                                                                | 1     |
| Тема 8.4. Комплекс упражнений на развитие координации          | Содержание                                                                                                                                                                 | 2 / 2 |
|                                                                | Практическое занятие 99. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений.                                                                                | 1     |
|                                                                | Практическое занятие 100. Подбор упражнений для развития координации движений для учащихся начальной школы.                                                                | 1     |
| Тема 8.5. Комплекс упражнений с использованием тренажеров      | Содержание                                                                                                                                                                 | 6 / 6 |
|                                                                | Практическое занятие 101. Освоение комплексов с использованием тренажеров.                                                                                                 | 1     |
|                                                                | Практическое занятие 102. Освоение комплексов с использованием гантелей.                                                                                                   | 1     |
|                                                                | Практическое занятие 103. Освоение комплексов с использованием скакалки.                                                                                                   | 1     |
|                                                                | Практическое занятие 104. Освоение комплексов с использованием резиновых жгутов.                                                                                           | 1     |
|                                                                | Практическое занятие 105. Освоение комплексов с использованием шведской стенки.                                                                                            | 1     |
|                                                                | Практическое занятие 106. Освоение комплексов с использованием гимнастической скамейки.                                                                                    | 1     |
| Тема 8.6. Фитнес аэробика                                      | Содержание                                                                                                                                                                 | 2 / 2 |
|                                                                | Практическое занятие 107. Выполнения комплекса фитнес аэробики.                                                                                                            | 1     |
|                                                                | Практическое занятие 108. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.                                                                                  | 1     |
| Раздел 9. Лыжная подготовка                                    |                                                                                                                                                                            | 6 / 6 |
| Тема 9.1. Преодоление                                          | Содержание                                                                                                                                                                 | 3 / 3 |

|                                                           |                                                                                                                                                     |                |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>препятствий и подъемов в гору<br/>Торможение</b>       | <b>Практическое занятие 109.</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий.                                          | 1              |
|                                                           | <b>Практическое занятие 110.</b> Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой».                                        | 1              |
|                                                           | <b>Практическое занятие 111.</b> Совершенствование техники торможения.                                                                              | 1              |
| <b>Тема 9.2. Проведение соревнований по лыжным гонкам</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                   | <b>2 / 2</b>   |
|                                                           | <b>Практическое занятие 112.</b> Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.                                              | 1              |
|                                                           | <b>Практическое занятие 113.</b> Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени.                                                            | 1              |
| <b>Тема 9.3. Подвижные игры и эстафеты на лыжах</b>       | <b>Содержание</b>                                                                                                                                   | <b>1 / 1</b>   |
|                                                           | <b>Практическое занятие 114.</b> Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки.                                                           | 1              |
| <b>Раздел 10. Спортивные игры (Волейбол)</b>              |                                                                                                                                                     | <b>12 / 12</b> |
| <b>Тема 10.1. Прием и передача мяча</b>                   | <b>Содержание</b>                                                                                                                                   | <b>6 / 6</b>   |
|                                                           | <b>Практическое занятие 115.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием.    | 1              |
|                                                           | <b>Практическое занятие 116.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Подготовительные упражнения.               | 1              |
|                                                           | <b>Практическое занятие 117.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Подводящие упражнения.                     | 1              |
|                                                           | <b>Практическое занятие 118.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Специальные упражнения.                    | 1              |
|                                                           | <b>Практическое занятие 119.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Передачи в парах на месте.                 | 1              |
|                                                           | <b>Практическое занятие 120.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Упражнения во встречных колоннах.          | 1              |
| <b>Тема 10.2. Техника игры в волейбол</b>                 | <b>Содержание</b>                                                                                                                                   | <b>3 / 3</b>   |
|                                                           | <b>Практическое занятие 121.</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол                                                                | 1              |
|                                                           | <b>Практическое занятие 122.</b> Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.                                                 | 1              |
|                                                           | <b>Практическое занятие 123.</b> Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.                                                           | 1              |
| <b>Тема 10.3. Подвижные игры с элементами волейбола</b>   | <b>Содержание</b>                                                                                                                                   | <b>3 / 3</b>   |
|                                                           | <b>Практическое занятие 124.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.                                                                  | 1              |
|                                                           | <b>Практическое занятие 125.</b> Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». | 1              |
|                                                           | <b>Практическое занятие 126.</b> Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.                                              | 1              |

|                                             |                                                                                                                                                                      |                    |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Раздел 11. Лёгкая атлетика</b>           |                                                                                                                                                                      | <b>22 / 20+(2)</b> |
| <b>Тема 11.1. Бег на короткие дистанции</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                    | <b>4 / 3+(1)</b>   |
|                                             | <b>Практическое занятие 127.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м.                                                                   | 1                  |
|                                             | <b>Практическое занятие 128.</b> Низкий старт, старт из разных И. П..                                                                                                | 1                  |
|                                             | <b>Практическое занятие 129.</b> Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.                                                       | 1                  |
|                                             | <b>Самостоятельная работа 3.</b> Составление комплекса упражнений на совершенствование бега на короткие дистанции.                                                   | 1                  |
| <b>Тема 11.2. Кроссовая подготовка</b>      | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                    | <b>5 / 4+(1)</b>   |
|                                             | <b>Практическое занятие 130.</b> Выполнение спец. беговых упражнений.                                                                                                | 1                  |
|                                             | <b>Практическое занятие 131.</b> Совершенствование техники бега на выносливости.                                                                                     | 1                  |
|                                             | <b>Практическое занятие 132.</b> Развитие общей выносливости.                                                                                                        | 1                  |
|                                             | <b>Практическое занятие 133.</b> Кросс по пересеченной местности 2000м.                                                                                              | 1                  |
|                                             | <b>Самостоятельная работа 4.</b> Составление комплекса упражнений для развития выносливости в легкой атлетике круговым методом тренировки.                           | 1                  |
| <b>Тема 11.3. Эстафетный бег</b>            | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                    | <b>1 / 1</b>       |
|                                             | <b>Практическое занятие 134.</b> Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении. | 1                  |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>     |                                                                                                                                                                      | <b>2</b>           |
| <b>Тема 11.4. Подвижные игры и эстафеты</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                    | <b>4 / 4</b>       |
|                                             | <b>Практическое занятие 135.</b> Игры преимущественно с бегом: «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров».                                                 | 1                  |
|                                             | <b>Практическое занятие 136.</b> Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди».                                                                     | 1                  |
|                                             | <b>Практическое занятие 137.</b> Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета.                                 | 1                  |
|                                             | <b>Практическое занятие 138.</b> Бег 100 метров.                                                                                                                     | 1                  |
| <b>Тема 11.5. Бег на короткие дистанции</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                    | <b>4 / 4</b>       |
|                                             | <b>Практическое занятие 139.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции.                                                | 1                  |
|                                             | <b>Практическое занятие 140.</b> Бег с низкого старта по прямой.                                                                                                     | 1                  |
|                                             | <b>Практическое занятие 141.</b> Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту.                                                                                  | 1                  |
|                                             | <b>Практическое занятие 142.</b> Ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.                                                             | 1                  |
| <b>Тема 11.6. Бег на длинные дистанции</b>  | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                    | <b>4 / 4</b>       |
|                                             | <b>Практическое занятие 143.</b> Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции.                                                 | 1                  |
|                                             | <b>Практическое занятие 144.</b> Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и                                                                        | 1                  |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                              |                |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                                  | работы рук.                                                                                                                                                                                  |                |
|                                                                  | <b>Практическое занятие 145.</b> Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг.                                                                                           | 1              |
|                                                                  | <b>Практическое занятие 146.</b> Бег по виражу 3-4 раза. Бег с высокого старта.                                                                                                              | 1              |
| <b>Раздел 12. Спортивные игры (Баскетбол)</b>                    |                                                                                                                                                                                              | <b>10 / 10</b> |
| <b>Тема 12.1. Передачи мяча</b>                                  | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                            | <b>3 / 3</b>   |
|                                                                  | <b>Практическое занятие 147.</b> Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, на месте и в движении.                                                                               | 1              |
|                                                                  | <b>Практическое занятие 148.</b> Освоение передачи мяча из – за головы, от плеча на месте и в движении.                                                                                      | 1              |
|                                                                  | <b>Практическое занятие 149.</b> Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.                                                                                                         | 1              |
| <b>Тема 12.2. Ведения мяча</b>                                   | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                            | <b>4 / 4</b>   |
|                                                                  | <b>Практическое занятие 150.</b> Совершенствование техники ведения мяча в низкой стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.                                    | 1              |
|                                                                  | <b>Практическое занятие 151.</b> Совершенствование техники ведения мяча в средней стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.                                   | 1              |
|                                                                  | <b>Практическое занятие 152.</b> Совершенствование техники ведения мяча в высокой стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.                                   | 1              |
|                                                                  | <b>Практическое занятие 153.</b> Совершенствование техники ведения мяча в различных стойках левой, правой рукой с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока. | 1              |
| <b>Тема 12.3. Индивидуальные, групповые и командные действия</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                            | <b>3 / 3</b>   |
|                                                                  | <b>Практическое занятие 154.</b> Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите.                                                                            | 1              |
|                                                                  | <b>Практическое занятие 155.</b> Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке.                                                                                      | 1              |
|                                                                  | <b>Практическое занятие 156.</b> Двухсторонняя игра.                                                                                                                                         | 1              |
| <b>Раздел 13. Гимнастика</b>                                     |                                                                                                                                                                                              | <b>18 / 18</b> |
| <b>Тема 13.1. Физические упражнения</b>                          | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                            | <b>5 / 5</b>   |
|                                                                  | <b>Практическое занятие 157.</b> ТБ на занятиях гимнастикой.                                                                                                                                 | 1              |
|                                                                  | <b>Практическое занятие 158.</b> Строевые упражнения.                                                                                                                                        | 1              |
|                                                                  | <b>Практическое занятие 159.</b> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.                                                                            | 1              |
|                                                                  | <b>Практическое занятие 160.</b> Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.                                                                              | 1              |
|                                                                  | <b>Практическое занятие 161.</b> Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.                                                                                   | 1              |
| <b>Тема 13.2. Акробатика</b>                                     | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                            | <b>5/5</b>     |
|                                                                  | <b>Практическое занятие 162 .</b> Совершенствование техники выполнения акробатических                                                                                                        | 1              |

|                                                           |                                                                                                                                                                                     |              |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                                           | упражнений.                                                                                                                                                                         |              |
|                                                           | <b>Практическое занятие 163 .</b> Кувырок вперед, кувырок назад.                                                                                                                    | 1            |
|                                                           | <b>Практическое занятие 164 .</b> Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов. | 1            |
|                                                           | <b>Практическое занятие 165 .</b> Выполнение комбинации из нескольких элементов.                                                                                                    | 1            |
|                                                           | <b>Практическое занятие 166.</b> Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов.                                                                              | 1            |
| <b>Тема 13.3. Общеразвивающие упражнения с предметами</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                   | <b>2 / 2</b> |
|                                                           | <b>Практическое занятие 167.</b> Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры).                                                        | 1            |
|                                                           | <b>Практическое занятие 168.</b> Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.                                                                                           | 1            |
| <b>Тема 13.4. Оздоровительная гимнастика</b>              | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                   | <b>2 / 2</b> |
|                                                           | <b>Практическое занятие 169.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний.                                                       | 1            |
|                                                           | <b>Практическое занятие 170.</b> Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.                                                    | 1            |
| <b>Тема 13.5. Базовая аэробика</b>                        | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                   | <b>1 / 1</b> |
|                                                           | <b>Практическое занятие 171.</b> Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.                                                                      | 1            |
| <b>Тема 13.6. Танцевальная аэробика</b>                   | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                   | <b>1 / 1</b> |
|                                                           | <b>Практическое занятие 172.</b> Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.                                                                                 | 1            |
| <b>Тема 13.7. Степ аэробика</b>                           | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                   | <b>1 / 1</b> |
|                                                           | <b>Практическое занятие 173.</b> Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.                                                                                                 | 1            |
| <b>Тема 13.8. Фитбол аэробика</b>                         | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                   | <b>1 / 1</b> |
|                                                           | <b>Практическое занятие 174.</b> Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.                                                                                  | 1            |
| <b>Раздел 14. Лыжная подготовка</b>                       |                                                                                                                                                                                     | <b>6 / 6</b> |
| <b>Тема 14.1. Попеременный двухшажный ход</b>             | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                   | <b>2 / 2</b> |
|                                                           | <b>Практическое занятие 175.</b> Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком.               | 1            |
|                                                           | <b>Практическое занятие 176.</b> Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.                                      | 1            |
| <b>Тема 14.2. Одновременные ходы</b>                      | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                   | <b>2 / 2</b> |
|                                                           | <b>Практическое занятие 177.</b> Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход.                                    | 1            |
|                                                           | <b>Практическое занятие 178.</b> Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.                        | 1            |

|                                                                            |                                                                                                                                                                   |                      |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Тема 14.3. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                 | <b>2 / 2</b>         |
|                                                                            | <b>Практическое занятие 179.</b> Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.                                                                    | 1                    |
|                                                                            | <b>Практическое занятие 180.</b> Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход. | 1                    |
| <b>Раздел 15. Спортивные игры (Волейбол)</b>                               |                                                                                                                                                                   | <b>7 / 7</b>         |
| <b>Тема 15.1. Прием и передача мяча</b>                                    | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                 | <b>6 / 6</b>         |
|                                                                            | <b>Практическое занятие 181.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием.                  | 1                    |
|                                                                            | <b>Практическое занятие 182.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Подготовительные упражнения.                             | 1                    |
|                                                                            | <b>Практическое занятие 183.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Подводящие упражнения.                                   | 1                    |
|                                                                            | <b>Практическое занятие 184.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Специальные упражнения.                                  | 1                    |
|                                                                            | <b>Практическое занятие 185.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Передачи в парах на месте.                               | 1                    |
|                                                                            | <b>Практическое занятие 186.</b> Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Упражнения во встречных колоннах.                        | 1                    |
| <b>Тема 15.2. Двухсторонняя игра</b>                                       | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                 | <b>1 / 1</b>         |
|                                                                            | <b>Практическое занятие 187.</b> Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.                                                                          | 1                    |
| <b>Раздел 16. Лёгкая атлетика</b>                                          |                                                                                                                                                                   | <b>5 / 5</b>         |
| <b>Тема 16.1. Челночный бег</b>                                            | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                 | <b>5 / 5</b>         |
|                                                                            | <b>Практическое занятие 188.</b> Совершенствование техники челночного бега.                                                                                       | 1                    |
|                                                                            | <b>Практическое занятие 189.</b> Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой.                                                                 | 1                    |
|                                                                            | <b>Практическое занятие 190.</b> Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием».                                            | 1                    |
|                                                                            | <b>Практическое занятие 191.</b> Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкарки», «От щита в поле», «Мяч через сетку».       | 1                    |
|                                                                            | <b>Практическое занятие 192.</b> Проведение подвижной игры с элементами л/а.                                                                                      | 1                    |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>                 |                                                                                                                                                                   | <b>2</b>             |
| <b>Всего</b>                                                               |                                                                                                                                                                   | <b>204 / 192+(4)</b> |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс, включающий универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и т.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

2. Баскетбол, волейбол : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19018-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 4 — URL: <https://urait.ru/bcode/555756/p.4> (дата обращения: 23.01.2025).

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

4. Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 70 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19950-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/557365/p.2> (дата обращения: 23.01.2025).

5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2022).

### **3.2.2.Дополнительные печатные и электронные издания**

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.
4. Подвижные игры с элементами легкой атлетики [https://www.e-osnova.ru/PDF/osnova\\_16\\_41\\_11535.pdf](https://www.e-osnova.ru/PDF/osnova_16_41_11535.pdf)
5. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru/](https://www.nsportal.ru/)., (дата обращения: 19.11.2018).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i><b>Результаты обучения</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <i><b>Критерии оценки</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <i><b>Методы оценки</b></i>                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>Средства профилактики перенапряжения                                           | Демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;<br>Знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений;<br>Знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности;<br>Значимость физической культуры в профессиональной деятельности<br>Знает средства восстановления, профилактики перенапряжения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Устный опрос;<br>Тестирование физических качеств;<br>Оценка письменного опроса при проведении текущего контроля;<br>Зачёт;<br>Дифференцированный зачет.                                               |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности. | Использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;<br>Демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);<br>Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности учитель начальных классов. | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений;<br>Тестирование физических качеств.<br>Оценка двигательных действий;<br>Оценка выполнение нормативов ГТО;<br>Зачёт;<br>Дифференцированный зачет. |

**Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу  
по СГ.04. Физическая культура**

**по специальности 44.02.01 Дошкольное образование**

| №<br>изменения | Было                                                                                                                                                                                       | Стало |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1.             |                                                                                                                                                                                            |       |
| 2.             |                                                                                                                                                                                            |       |
| 3.             |                                                                                                                                                                                            |       |
| 4.             |                                                                                                                                                                                            |       |
| 5.             |                                                                                                                                                                                            |       |
| 6.             |                                                                                                                                                                                            |       |
|                | Основание:                                                                                                                                                                                 |       |
|                | Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и безопасности жизнедеятельности<br>Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г.<br>Председатель ПЦК _____ Р.Т.Яковлева |       |