

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**«Альметьевский профессиональный колледж»**

**«Рассмотрено»**

на заседании ЦМК  
Председатель ЦМК

Д.И.И. / А.И. Дуб/

Протокол  
№ 01 от «29» 02 2022г.

**«Утверждено»**

Директор  
ГБПОУ «Альметьевский  
профессиональный колледж»



/А.Ф.Шарипова/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
по программе подготовки специалистов среднего звена  
**22.02.03 «Литейное производство черных и цветных металлов»**

2022 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по подготовки специалистов среднего звена  
22.02.03 «Литейное производство черных и цветных металлов»

Организация — разработчик: ГБПОУ «Альметьевский профессиональный колледж»

Разработчик(и):

Миломаева Г.С. Миломаева Г.С. преподаватель физической культуры  
Красильникова О.Н. Красильникова О.Н. руководитель физического воспитания

Рекомендовано методическим советом протокол № 01 от «09» 08 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ              | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ                 | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                        | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |
| 5. КОНКРЕТИЗВЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>ДИСЦИПЛИНЫ             | 17 |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, специалистов 22.02.03 «Литейное производство черных и цветных металлов»

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к техническому циклу.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

- всего учебная нагрузка – 336 часов;
- самостоятельная работа – 168 часа;
- всего во взаимодействии с преподавателем – 168 часов;
- практические занятия – 168 часов.

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

| 2.1. Объем учебной дисциплины<br>и виды учебной работы Вид учебной<br>работы | Количество часов           |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Всего учебная нагрузка                                                       | 336                        |
| Самостоятельная работа                                                       | 168                        |
| Всего взаимодействие с<br>преподавателем                                     | 168                        |
| Практические занятия                                                         | 168                        |
| Итоговая аттестация в форме                                                  | дифференцированного зачета |

## 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала;
- лыжной базы;
- открытой спортивной площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой.
- тренажерного зала;

| Наименование                              | Характеристики товара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оборудование и инвентарь спортивного зала | Кольца баскетбольные – 2 шт., щиты баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные – 2 шт., мячи баскетбольные – 16обруч утяжеленный «Идеальный силуэт» - 3 шт., турник настенный – 2 шт. шт., стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 шт., волейбольные мячи – 13 шт., мячи для мини-футбола – 2 шт., мячи для футбола №5 – 5 шт., набор бадминтонный – 10 шт., волан нейлоновый – 10 шт., обруч стальной 900 мм – 15 шт., палки гимнастические -15 шт., медицин бол3 кг. – 3 шт., медицин бол – 4 кг. – 3 шт., Скакалки – 15 шт., Набор для настольного тенниса – 6 шт., степ-платформа – 15 шт., коврик для йоги – 20 шт., гантели-утяжелители V76-0,5 кг. – 3 пары, насос – 2 шт., гантель виниловая 2 кг. – 4 шт., гантель виниловая 3 кг. – 4 шт., гантель виниловая 4 кг. – 4 шт., палки лыжные (165) – 15 пар, секундомер электронный – 2 шт., игла насосная – 5 шт., конус для разметки дорог – 16 шт., манишка сетка 12 шт., набор ракетка мини – 2 шт., |
| Открытый стадион широкого профиля         | Турник уличный – 1 шт., брусья уличные – 1 шт., рукоход уличный – 1 шт., полоса препятствий, ворота футбольные – 2 шт., мячи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013

№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

(НФП-2009

## УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины                                                                     | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>уметь:</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | <p>Сдача контрольных нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание на перекладине (юноши);</li> <li>- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- бег 100 м;</li> <li>- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</li> <li>- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</li> </ul> |
| <b>знать:</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии<br>основы ЗОЖ                             | зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



## 5. КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| <b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание гранаты на дальность.</li> </ul> | <p>Сдача контрольных нормативов по бегу на короткие, длинные дистанции, прыжкам в длину, высоту, метание гранаты на дальность (700 гр- юноши, 500 гр.- девушки)</p>                                                                                          |
| <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности</li> <li>- технику бега</li> <li>- технику прыжка в длину и высоту</li> </ul>                     | <p>Беседа: Физические способности человека и их развитие (развитие быстроты, силы, выносливости,)</p>                                                                                                                                                        |
| <p><i>Самостоятельная работа студента</i></p>                                                                                                                                        | <p>Физическое и умственное деятельность как не делимое целое; Методика составление и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор оптимальный тренировочной нагрузки. Первая медицинская помощь при ушибах , переломах.</p> |
| <b>Тема 1.2. Волейбол</b>                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка , перемещение, передачи, подачи, нападающий удар, приемы мяча двумя руками</li> </ul>                           | <p>Сдача контрольных нормативов по техники и тактике игры в волейбол</p>                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| сверху, снизу, блокировка.                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |
| <i>Знать:</i><br>- технику, тактику игры, правила игры, техника безопасности.                                                                | Правила проведения соревнований по волейболу, судейство.                                                                                                                       |
| <i>Самостоятельная работа студента</i>                                                                                                       | Тематика самостоятельной работы:<br>История развития волейбола. Физические качества человека средства и методы их воспитания. Первая медицинская помощь при ушибах, переломах. |
| <b>Тема 1.3. Баскетбол</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |
| <i>Уметь:</i><br>- ловли и передачи мяча, ведение, броски мяча в корзину, вырывание и выбивание, приемы техники и тактики защиты, нападения. | Сдача контрольных нормативов по технике и тактике игры в баскетбол.                                                                                                            |
| <i>Знать:</i><br>- технику, тактику игры, правила игры, техника безопасности.                                                                | Правила проведения соревнований по баскетболу, судейство.                                                                                                                      |
| <i>Самостоятельная работа студента:</i>                                                                                                      | Тематика самостоятельной работы<br>История развития баскетбола. Допинг – проблемы и парадоксы. Первая медицинская помощь при ушибах , переломах.                               |
| <b>Тема 1.4. Гимнастика</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                |
| <i>Уметь:</i><br>- строевые упражнения, ОРУ в парах, с предметами и без, в                                                                   | Сдача контрольных нормативов по технике выполнения упражнений, акробатических соединений, работы на                                                                            |

|                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| движении, кувырок вперед, назад, акробатические соединения, работа на гимнастических снарядах.                                                              | гимнастических снарядах.                                                                                                                                                                   |
| <i>Знать:</i><br>- технику безопасности при занятиях гимнастики, выполнять простейшие приемы, работа на гимнастических снарядах, акробатических соединений, | Правила проведения соревнований по гимнастике и судейство.                                                                                                                                 |
| <i>Самостоятельная работа студента:</i>                                                                                                                     | Тематика самостоятельной работы:<br>Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП , ОФП, СФП, ЛФК. Первая медицинская помощь при ушибах , переломах.                         |
| <b>Тема 1.5. Лыжный спорт</b>                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |
| <i>Уметь:</i><br>- выполнять технику ходов п.п, х.ш, 2х.ш.х 4х.ш.х, коньковый ход, подъемов, спусков.                                                       | Сдача контрольных нормативов по технике лыжных ходов, подъемов и спусков, торможения, прохождения дистанции на скорость ( юноши - 5 км, девушки – 3 км)                                    |
| <i>Знать:</i><br>- технику безопасности, технику ходов, спусков и подъемов, торможения.                                                                     | Правила проведения соревнований по лыжным гонкам и судейство.                                                                                                                              |
| <i>Самостоятельная работа студента:</i>                                                                                                                     | Тематика самостоятельной работы<br>История развития лыжного спорта. Работоспособность и ее определение. Выбор оптимальный тренировочной нагрузки. Утомление и переутомление, их признаки и |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                          | меры предупреждения                                                                                                                                                                                    |
| <b>Тема 1.6. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)</b> |                                                                                                                                                                                                        |
| <i>уметь:</i><br>- применять элементы ППФП для избранной профессии       | Составлять методику и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                                                                          |
| <i>Знать:</i><br>- прикладные виды спорта, навыки и умения.              | Физические способности человека и их развитие( быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости)                                                                                                       |
| <i>Самостоятельная работа студента:</i>                                  | Тематика самостоятельной работы:<br>Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта) |

2. Структура содержания учебной дисциплины.  
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

| Виды учебной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Объем часов      | Семестры |       |       |       |       |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-----------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  | III      | IV    | V     | VI    | VII   | VIII      |
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 336              | 32       | 42    | 16    | 38    | 24    | 16        |
| Во взаимодействии с преподавателем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 168              | 32       | 42    | 16    | 38    | 24    | 16        |
| Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 168              | 32       | 42    | 16    | 38    | 24    | 16        |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего)<br>В том числе:<br>- Посещение спортивных секций<br>- участие в соревнованиях различного уровня<br>- изучение правил соревнований<br>- судейство соревнований<br>- подготовка к зачетным видам по видам спорта<br>- разучивание техники лыжных ходов<br>- прохождение на лыжах 3-5 км. На лыжах<br>- кроссовая подготовка 2-3 км.<br>- написание рефератов<br>- изучение основной и дополнительной литературы<br>- подготовка к сдаче контрольных нормативов<br>- подготовка к сдаче норм ГТО | 168              | 28       | 28    | 28    | 28    | 28    | 28        |
| Вид аттестации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Зачет, диф.зачет | зачет    | зачет | зачет | зачет | зачет | диф.зачет |

Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование раздел и тем         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                            | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3           | 4                |
|                                   | <b>III семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>  | <b>Практическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>16</b>   | 2,3              |
|                                   | Техника безопасности на уроках легкая атлетика, совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, финиширование), учебная игра в футбол.                                                                                                             | 2           |                  |
|                                   | Совершенствование техники эстафетного бега 4 x 100 м. (техника передачи эстафетной палочки), учебная игра в футбол                                                                                                                                                                       | 2           |                  |
|                                   | Развитие скоростно-силовой выносливости, бег 1000,2000 м., учебная игра в футбол                                                                                                                                                                                                         | 2           |                  |
|                                   | КУ – бег 60, 100 м., эстафетный бег 4x100 м., соревнование.                                                                                                                                                                                                                              | 2           |                  |
|                                   | Совершенствование прыжка в длину с разбега, совершенствование техники метания гранты на дальность 700 гр. – юноши, 500 гр. - девушки                                                                                                                                                     | 2           |                  |
|                                   | КУ – бег 1000 м.- юноши, 500 м. – девушки,                                                                                                                                                                                                                                               | 2           |                  |
|                                   | Сдача норм ГТО летние виды.                                                                                                                                                                                                                                                              | 4           |                  |
|                                   | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>14</b>   |                  |
|                                   | - участие в соревнованиях разного уровня,<br>- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,<br>- занятия дополнительными видами спорта,<br>- посещение спортивных секций,<br>- подготовка к выполнению нормативов ГТО летние виды спорта |             |                  |
| <b>Раздел 2. Спортивные игры.</b> | <b>Практическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>16</b>   | 2,3              |
|                                   | Совершенствование техники перемещения (ходьба, прыжки, бег, остановки                                                                                                                                                                                                                    | 4           |                  |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |     |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
| Баскетбол .                 | повороты), учебная тренировочная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |     |
|                             | Совершенствование техники владения мячом (ловля, передачи, броски в кольцо, ведения), учебная тренировочная игра                                                                                                                                                                                                                      | 4         |     |
|                             | КУ – по технике игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |     |
|                             | Совершенствование техники овладения мячом и противодействия (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, овладение мячом                                                                                                                                                                                                   | 4         |     |
|                             | Зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |     |
|                             | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>14</b> |     |
|                             | - участие в соревнованиях разного уровня<br>- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,<br>- занятия дополнительными видами спорта,<br>- посещение спортивных секций,<br>- ведения правой и левой руками<br>- подготовка к выполнению и сдаче контрольных нормативов по баскетболу |           |     |
|                             | <b>Всего в III семестре</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>32</b> |     |
|                             | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>28</b> |     |
|                             | <b>IV семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |     |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | <b>Практическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>20</b> | 2,3 |
|                             | Техника безопасности на уроках лыжная подготовка.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2         |     |
|                             | Совершенствование техники попеременно двушажного хода (п.п.2х ш.х), попеременно четырех шажному ходу, пройти дистанцию до 2 км                                                                                                                                                                                                        |           |     |
|                             | Совершенствование перехода с одновременного на попеременные ходы, прохождение дистанции до 3 км.                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |     |
|                             | Совершенствование одношажных ходов, о.б.ш.х, о.о..ш.х., о.2х.ш.х., похождение дистанции до 3 км                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |     |
|                             | Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4         |     |
|                             | КУ – по технике ходов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |     |
|                             | Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах. Пройти дистанцию до 3 км.                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |     |
|                             | Сдача норм ГТО бег на лыжах 3 км с учетом времени или 5 км. Без учета времени                                                                                                                                                                                                                                                         | 4         |     |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |           |     |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
|                                               | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>14</b> |     |
|                                               | - участие в соревнованиях разного уровня,<br>- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,<br>- посещение спортивных секций,<br>- подготовка к выполнению и сдачи контрольных нормативов.            |           |     |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры<br/>Волейбол</b> | <b>Практическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                             | <b>22</b> | 2,3 |
|                                               | Правила игры, судейство игры в волейбол. Основные стойки волейболиста, перемещения под мяч, учебная тренировочная игра.                                                                                                                               | 2         |     |
|                                               | Совершенствование техники подачи(верхние: прямые, боковые, с вращением; нижние прямые, боковые), двусторонняя игра                                                                                                                                    | 4         |     |
|                                               | Совершенствование техники передачи (верхние: двумя руками, одной рукой; нижние: Одной рукой, двумя руками), двусторонняя игра.                                                                                                                        | 4         |     |
|                                               | Техника нападающего удара (прямые, боковые, с переводом), двусторонняя игра.                                                                                                                                                                          | 4         |     |
|                                               | Техника блокирования (на места, в движении)                                                                                                                                                                                                           | 2         |     |
|                                               | Учебная игра с заданиями.                                                                                                                                                                                                                             | 4         |     |
|                                               | Зачет                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |     |
|                                               | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>14</b> |     |
|                                               | - участие в соревнованиях разного уровня,<br>- посещение спортивных секций по волейболу<br>- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий<br>- подготовка к выполнению и сдачи контрольных нормативов. |           |     |
|                                               | <b>Всего в IV семестре</b>                                                                                                                                                                                                                            | <b>42</b> |     |
|                                               | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>28</b> |     |
|                                               | <b>Всеместр</b>                                                                                                                                                                                                                                       |           |     |
| <b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>              | <b>Практическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                             | <b>16</b> | 2,3 |
|                                               | ТБ на уроке легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, высокий низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м.,                                                                                                         | 2         |     |



|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |     |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
|                                    | Эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 3000 м.                                                                                                                                                                               | 2         |     |
|                                    | КУ – бег 100 м, подтягивание на высокой перекладине, учебная игра футбол                                                                                                                                                                                                | 2         |     |
|                                    | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», разбег, толчок, полет приземление                                                                                                                                                                                      | 4         |     |
|                                    | Метание гранаты на дальность 700 гр. – юноши, 500 гр – девушки, КУ                                                                                                                                                                                                      | 4         |     |
|                                    | Толкание ядра                                                                                                                                                                                                                                                           | 4         |     |
|                                    | Сдача норм ГТО летние виды спорта                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |     |
|                                    | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>28</b> |     |
|                                    | - подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,<br>- освоение физических упражнений различной направленности;<br>- занятия дополнительными видами спорта,<br>- подготовка к выполнению нормативов ГТО летние виды спорта |           |     |
|                                    | <b>Всего в V семестре</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>16</b> |     |
|                                    | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>28</b> |     |
|                                    | <b>VI семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |           | 2,3 |
| <b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b> | <b>Практическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>20</b> |     |
|                                    | Совершенствование техники п.п.2х.ш.х., п.п.4х.ш.х, прохождение дистанции до 3 км с умеренной скоростью                                                                                                                                                                  | 4         |     |
|                                    | Совершенствование техники о.б.ш.х., о.о.ш.х., о.2 х.ш.х., прохождение дистанции до 3 км.                                                                                                                                                                                | 2         |     |
|                                    | Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км.                                                                                                                                                                                                  | 4         |     |
|                                    | Способы перехода с хода на ход, прохождение дистанции до 3 км                                                                                                                                                                                                           | 2         |     |
|                                    | Основы техники спусков и подъемов на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.                                                                                                                                                                                              | 4         |     |
|                                    | КУ прохождение дистанции до 5 км. Соревнование.                                                                                                                                                                                                                         | 4         |     |
|                                    | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>14</b> |     |
|                                    | - участие в соревнованиях по лыжным гонкам<br>- посещение спортивных секций по лыжным гонкам<br>- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием                                                                                                     |           |     |

|                            |                                                                                                                                                                                            |           |     |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
|                            | информационных технологий<br>- прохождение дистанции 3-5 км, по пересеченной местности.<br>- повторение техники лыжных ходов.<br>- подготовка к выполнению и сдачи контрольных нормативов. |           |     |
|                            | <b>Практическая часть</b>                                                                                                                                                                  | <b>18</b> |     |
|                            | Краткие сведения о правилах игры и судейство. Совершенствование техники подачи, передач, приема подачи в двусторонней игре.                                                                | 4         |     |
|                            | Техника приема мяча от нападающего удара. Страховка. Двусторонняя игра.                                                                                                                    | 4         |     |
|                            | Тактика игры в защите и нападении в двусторонней игре.                                                                                                                                     | 4         |     |
|                            | Учебная тренировочная игра с заданиями.                                                                                                                                                    | 2         |     |
|                            | Выполнение контрольных тестовых заданий.                                                                                                                                                   | 4         |     |
|                            |                                                                                                                                                                                            |           |     |
|                            |                                                                                                                                                                                            |           |     |
|                            |                                                                                                                                                                                            |           |     |
|                            |                                                                                                                                                                                            |           |     |
|                            |                                                                                                                                                                                            |           |     |
|                            | <b>Всего в VI семестр</b>                                                                                                                                                                  | <b>38</b> |     |
|                            | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                              | <b>28</b> |     |
|                            | <b>VII семестр</b>                                                                                                                                                                         |           |     |
| Раздел 10. Легкая атлетика | <b>Практическая часть</b>                                                                                                                                                                  | <b>14</b> | 2,3 |
|                            | Краткие сведения о технике безопасности на занятиях легкой атлетики и предупреждение травм. Челночный бег 10х10 м.                                                                         | 2         |     |
|                            | Совершенствование техники низкого старта при беге 60, 100 м.                                                                                                                               | 2         |     |
|                            | Совершенствование техники эстафетного бега 4х100 м.                                                                                                                                        | 2         |     |
|                            | Прыжки в длину с места, с разбега.                                                                                                                                                         | 2         |     |
|                            | Кроссовая подготовка бег 1000 м. на время или 3000 м. без учета времени.                                                                                                                   | 2         |     |
|                            | Сдача норм ГТО летние виды.                                                                                                                                                                | 4         |     |
|                            | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                              | <b>14</b> |     |
|                            | - участие в соревнованиях по легкой атлетике<br>- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием                                                                        |           |     |
|                            |                                                                                                                                                                                            |           |     |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |     |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
|                                               | информационных технологий,<br>- освоение физических упражнений различной направленности;<br>-занятия дополнительными видами спорта,<br>- подготовка к выполнению нормативов ГТО летние виды спорта                                                                                                                                                               |           |     |
| <b>Раздел 11. Спортивные игры. Баскетбол.</b> | <b>Практическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>10</b> | 2,3 |
|                                               | ТБ на уроках спортивные игры. Совершенствование техники игры (броски по кольцу, передачи, ведение, финты) учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                          | 2         |     |
|                                               | Тактика нападения (быстрый прорыв, позиционное нападение), учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |     |
|                                               | Тактика защиты (личная защита, зонная защита, смешанная защита), учебная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |     |
|                                               | Учебная игра с заданиями                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |     |
|                                               | Зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         |     |
|                                               | <b>Самостоятельная работа.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>14</b> |     |
|                                               | - участие в соревнованиях по баскетболу<br>- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий<br>- посещение спортивных секций по баскетболу<br>- отработка чёткого попадания штрафных бросков в корзину<br>- ведения правой и левой руками<br>- подготовка к выполнению и сдаче контрольных нормативов по баскетболу |           |     |
|                                               | <b>Всего в VII семестре</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>24</b> |     |
|                                               | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>28</b> |     |
|                                               | <b>VIII семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           | 2,3 |
| <b>Раздел 12. Лыжная подготовка.</b>          | <b>Практическая часть.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>16</b> |     |
|                                               | Техника безопасности на уроках лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |     |
|                                               | Совершенствование одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         |     |
|                                               | Совершенствование техники конькового хода, перехода с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3 км.                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |     |
|                                               | Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов в движении. Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности.                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |     |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|  | Прохождение дистанции до 5 км, по пересеченной местности                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4         |  |
|  | КУ прохождение дистанции 5 км соревнование.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4         |  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>14</b> |  |
|  | - участие в соревнованиях по лыжным гонкам<br>- посещение спортивных секций по лыжным гонкам<br>- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий<br>- прохождение дистанции 3-5 км, по пересеченной местности.<br>- повторение техники лыжных ходов.<br>- подготовка к выполнению и сдачи контрольных нормативов. |           |  |
|  | <b>Всего в VIII семестре</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>16</b> |  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>28</b> |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)