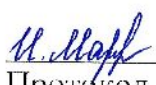


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Альметьевский профессиональный колледж»**

«Рассмотрено»
на заседании ЦМК
Председатель ЦМК

 /И.М. Газизова/
Протокол

№ 1 от «29» 08 2024г.

«Утверждено»
Директор ГБПОУ
«Альметьевский
профессиональный колледж»

 /А.Ф. Шарипова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура
по программе подготовки специалистов среднего звена
15.02.08 «Технология машиностроения»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по подготовки специалистов среднего звена
15.02.08 «Технология машиностроения».

Организация – разработчик:
ГБПОУ «Альметьевский профессиональный колледж»

Разработчик(и):

_____ Бикташова Р.Р. преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. конкретизация результатов освоения дисциплины	18
6. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК	20

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 15.02.08 «Технология машиностроения».

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:

- по специальностям СПО — 332 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 166 часов; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Всего во взаимодействии с преподавателем	166
в том числе: практические занятия	166
Самостоятельная работа	166
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачета

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- 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 бол 3 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 футбольные №5 – 5 шт., сетка для переноса мячей – 1 шт., палочки эстафетные – 10 шт., нагрудные номера, тумбы «Старт – Финиш», рулетка металлическая – 1 шт., секундомер – 2 шт.

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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

(НФП-2009

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача контрольных нормативов: - подтягивание на перекладине (юноши); - поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); - прыжки в длину с места; - бег 100 м; - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии основы ЗОЖ	зачет

5. КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1.1. Легкая атлетика	
<i>Уметь:</i> - бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание гранаты на дальность.	Сдача контрольных нормативов по бегу на короткие, длинные дистанции, прыжкам в длину, высоту, метание гранаты на дальность (700 гр- юноши, 500 гр.- девушки)
<i>Знать:</i> - технику безопасности - технику бега - технику прыжка в длину и высоту	Беседа: Физические способности человека и их развитие (развитие быстроты, силы, выносливости..)
<i>Самостоятельная работа студента</i>	Физическое и умственное деятельность как не делимое целое; Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор оптимальной тренировочной нагрузки. Первая медицинская помощь при ушибах, переломах.
Тема 1.2. Волейбол	
<i>Уметь:</i> - стойка, перемещение, передачи, подачи, нападающий удар, приемы мяча двумя руками сверху, снизу, блокировка.	Сдача контрольных нормативов по технике и тактике игры в волейбол
<i>Знать:</i> - технику, тактику игры, правила игры, техника безопасности.	Правила проведения соревнований по волейболу, судейство.
<i>Самостоятельная работа студента</i>	Тематика самостоятельной работы: История развития волейбола. Физические качества человека средства и методы их воспитания. Первая медицинская помощь при ушибах, переломах.
Тема 1.3. Баскетбол	
<i>Уметь:</i> - 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> - технику, тактику игры, правила игры, техника безопасности.	Правила проведения соревнований по баскетболу, судейство.

<i>Самостоятельная работа студента:</i>	Тематика самостоятельной работы История развития баскетбола. Допинг – проблемы и парадоксы. Первая медицинская помощь при ушибах, переломах.
Тема 1.4. Гимнастика	
<i>Уметь:</i> - строевые упражнения, ОРУ в парах, с предметами и без, в движении, кувырок вперед, назад, акробатические соединения, работа на гимнастических снарядах.	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения упражнений, акробатических соединений, работы на гимнастических снарядах.
<i>Знать:</i> - 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: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП, ОФП, СФП, ЛФК. Первая медицинская помощь при ушибах, переломах.
Тема 1.5. Лыжный спорт	
<i>Уметь:</i> - 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> - технику безопасности, технику ходов, спусков и подъемов, торможения.	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам и судейство.
<i>Самостоятельная работа студента:</i>	Тематика самостоятельной работы История развития лыжного спорта. Работоспособность и ее определение. Выбор оптимальный тренировочной нагрузки. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения.
Тема 1.6. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)	
<i>Уметь:</i> - применять элементы ППФП для избранной профессии	Составлять методику и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.
<i>Знать:</i> - 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: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта)

6. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Проявление стабильного интереса к профессиональной деятельности Высокий уровень мотивации и готовности к педагогической деятельности. Наличие положительных отзывов по итогам педагогической практики. Экспертная оценка Методы педагогического исследования
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Практические занятия, самостоятельная работа Обоснованность планирования и осуществления педагогической деятельности. Обоснованность выбора и применения методов и способов решения педагогических задач. Экспертная оценка педагогической деятельности. Анализ и самоанализ результатов педагогической практики. Рефлексия педагогической деятельности
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Практические занятия Прогнозирование последствия педагогической деятельности на основе анализа рисков. Оптимальность принятых решений в нестандартных ситуациях. Экспертная оценка прогностических умений. Оценка психолого-педагогической целесообразности и креативности принятого решения.
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Практические занятия, самостоятельная работа Результативность поиска информации в различных источниках. Оптимальный выбор значимой информации на основе анализа содержания. Высокий уровень развития информационных умений. Владение информационно-коммуникационными технологиями. Использование современных информационных ресурсов в профессиональном самосовершенствовании. Участие в сетевом педагогическом взаимодействии.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Практические занятия, самостоятельная работа Владение информационно-коммуникационными технологиями. Использование современных информационных ресурсов в профессиональном самосовершенствовании. Участие в сетевом педагогическом взаимодействии.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Практические занятия, деловая игра Умение работать в команде и коллективе. Эффективная организация общения и взаимодействия с участниками педагогического процесса. Взаимодействие с социальными партнерами и заказчиками образовательных услуг. Наличие положительных отзывов от учителей и руководства школ, от социальных партнеров и заказчиков и потребителей образовательных услуг Экспертная оценка уровня развития коммуникативных и организаторских умений. Самооценка, педагогическая рефлексия сформированной коммуникативных и организаторских умений
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Практические занятия, игра, защита презентации Умение формировать мотивацию обучающихся. Высокий уровень развития организаторских умений. Стабильное проявление ответственности за качество образовательного процесса (занятий, мероприятий).
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Практические занятия, самостоятельная работа Правильная постановка цели и задач профессионального развития. Самостоятельность планирования процесса профессионального самосовершенствования и повышения квалификации Экспертная оценка и самооценка индивидуального прогресса. Экспертная оценка плана (программы) профессионального самосовершенствования
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Практические занятия, учебная дискуссия Адаптация методических материалов к изменяющимся условиям профессиональной деятельности. Стабильное проявление интереса к инновациям в области образования. Мобильность. Способность к быстрой адаптации к изменившимся условиям.

Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование раздел и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	III семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика	Практическая часть	14	2,3
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, 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., соревнования.	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.	2	
	Самостоятельная работа	14	
	- участие в соревнованиях по легкой атлетике.		
	- кроссовая подготовка 1-2 км.		
	- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.		
	- освоение физических упражнений различной направленности;		
	- занятия дополнительными видами спорта.		
	- подготовка к выполнению нормативов ГТО летние виды спорта		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая часть	12	2,3
	Совершенствование техники перемещения (ходьба, прыжки, бег, остановки повороты), учебная тренировочная игра	2	
	Совершенствование техники владения мячом (ловля, передача, броски в кольцо, ведение), учебная тренировочная игра	2	
	КУ – по технике игры.	2	
	Совершенствование техники овладения мячом и противодействия (выбивание).	4	

Раздел 3. Лыжная подготовка	отбивание, накрывание, перехват, вырывание, овладение мячом	
	Зачет	2
	Самостоятельная работа	14
	- участие в соревнованиях по баскетболу	
	- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	
	- посещение спортивных секций по баскетболу	
	- отработка чёткого попадания штрафных бросков в корзину	
	- ведения правой и левой руками	
	- подготовка к выполнению и сдаче контрольных нормативов по баскетболу	
	Всего в III семестре	26
Самостоятельная работа		28
IV семестр		
Раздел 3. Лыжная подготовка	Практическая часть	18
	Техника безопасности на уроках лыжной подготовка.	2
	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода (п.п. 2х ш.х.), попеременно четырехшажному ходу. Пройти дистанцию до 2 км	
	Совершенствование перехода с одношажного 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	2
	КУ – по технике ходов.	2
	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах. Пройти дистанцию до 3 км.	2
	Совершенствование техники спусков и поворотов в движении. Пройти дистанцию до 3 км	2
	Сдача норм ГТО бег на лыжах 3 км с учетом времени или 5 км. Без учета времени	4
	Самостоятельная работа	14
	- участие в соревнованиях по лыжным гонкам	
	- посещение спортивных секций по лыжным гонкам	
	- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий	
	- прохождение дистанции 3-5 км. по пересеченной местности.	
	- повторение техники лыжных ходов.	

Раздел 4. Спортивные игры Волейбол	- подготовка к выполнению и сдачи контрольных нормативов.		
	Практическая часть	12	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	2	
	Совершенствование техники передачи(верхние: двумя руками, одной рукой, нижние: Одной рукой, двумя руками), двусторонняя игра.	2	
	Техника нападающего удара (прямые, боковые, с переводом), двусторонняя игра.	2	
	Техника блокирования (на места, в движении)	2	
	Зачет.	2	
	Самостоятельная работа	14	
	- участие в соревнованиях по волейболу		
	- посещение спортивных секций по волейболу		
	- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий		
	- передача сверху двумя руками над собой		
	- передача снизу двумя руками перед собой		
Раздел 5. Легкая атлетика	- подготовка к выполнению и сдачи контрольных нормативов.		
	Всего в IV семестре	30	
	Самостоятельная работа	28	
	Всеместр		
	Практическая часть	20	2,3
	ТБ на уроке легкой атлетика. Высокий, низкий старт, стартовый разгон.	2	
	финиширование: бег 100 м.;		
	эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 3000 м.	4	
	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	
	Совершенствование техники толкания ядра.	4	
	Зачет	2	
	Самостоятельная работа	14	
	- участие в соревнованиях по легкой атлетике		
	- кроссовая подготовка 1-2 км.		
	- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием		

	информационных технологий, - освоение физических упражнений различной направленности; - занятия дополнительными видами спорта, - подготовка к выполнению нормативов ГТО летние виды спорта		
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая часть	12	2,3
	Техника безопасности на уроках спортивных игры. Тактика нападения групповые, индивидуальные, командные действия. Учебная игра.	4	
	Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Учебная игра.	4	
	Учебная игра, с заданиями.	2	
	Зачет.	2	
	Самостоятельная работа.	14	
	- участие в соревнованиях по баскетболу		
	- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий		
	- посещение спортивных секций по баскетболу		
	- отработка чёткого попадания штрафных бросков в корзину		
Раздел 7. Лыжная подготовка	- ведения правой и левой руками		
	- подготовка к выполнению и сдаче контрольных нормативов по баскетболу		
	Всего в V семестре	32	
	Самостоятельная работа	28	
	VI семестр		
	Практическая часть	12	
	Совершенствование техники п.п.2х.ш.х., п.п.4х.ш.х. прохождение дистанции до 3 км с умеренной скоростью	2	
	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.	2	
	Способы перехода с хода на ход, прохождение дистанций до 3 км	2	
	Основы техники спусков и подъемов на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.	2	
	КУ прохождение дистанции до 5 км. Соревнование.	2	
	Самостоятельная работа	10	
	- участие в соревнованиях по лыжным гонкам		
	- посещение спортивных секций по лыжным гонкам		
	- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий		

	- прохождение дистанции 3-5 км, по пересеченной местности. - повторение техники лыжных ходов. - подготовка к выполнению и сдачи контрольных нормативов.		
Раздел 8. Спортивные игры. Волейбол	Практическая часть	10	2,3
	Правила игры, судейство. Совершенствование техники подачи, передач, блокирования, нападающего удара, учебная игра.	2	
	Тактика нападения. Индивидуальные: групповые, командные тактические действия. Учебная игра.	4	
	Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия в защите. Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа.	9	
Раздел 9. Легкая атлетика	- участие в соревнованиях по волейболу - посещение спортивных секций по волейболу - подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий - передача сверху двумя руками над собой - передача снизу двумя руками перед собой - подготовка к выполнению и сдачи контрольных нормативов		
	Практическая часть	8	2,3
	Бег 60, 100м, эстафета 4x100 м., метание гранаты на дальность	2	
	Прыжки в длину с места, с разбега, подтягивание на высокой перекладине.	2	
	Кроссовая подготовка бег 3000 м., метание гранаты на дальность	2	
	Зачет	2	
	Самостоятельная работа	14	
	- участие в соревнованиях по легкой атлетике - кроссовая подготовка 1-2 км. - подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. - освоение физических упражнений различной направленности; - занятия дополнительными видами спорта. - подготовка к выполнению нормативов ГТО летние виды спорта		
	Всего в VI семестр	30	
	Самостоятельная работа	28	

Раздел 10. Легкая атлетика	VII семестр		2,3
	Практическая часть	12	
	Краткие сведения о технике безопасности на занятиях легкой атлетики и предупреждение травм. Челночный бег 10x10 м.	2	
	Совершенствование техники низкого старта при беге 60, 100 м.	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.	2	
	Прыжки в длину с места, с разбега.	2	
	Кроссовая подготовка бег 1000 м. на вр. Или 3000 м. без учета времени.	2	
	Сдача норм ГТО летние виды.	2	
	Самостоятельная работа	14	
	- участие в соревнованиях по легкой атлетике		
	- кроссовая подготовка 1-2 км.		
	- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.		
Раздел 11. Спортивные игры. Баскетбол.	- освоение физических упражнений различной направленности;		2,3
	- занятия дополнительными видами спорта.		
	- подготовка к выполнению нормативов ГТО летние виды спорта		
	Практическая часть	10	
	ТБ на уроках спортивные игры. Совершенствование техники игры (броски по кольцу, передачи, ведение, финты) учебная игра.	2	
	Совершенствование техники овладения мячом и противодействия (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, овладение мячом	2	
	Тактика нападения (быстрый прорыв, позиционное нападение), учебная игра.	2	
	Тактика защиты (личная защита, зонная защита, смешанная защита), учебная игра	2	
	Зачет	2	
	Самостоятельная работа.	13	
	- участие в соревнованиях по баскетболу		
	- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий		
	- посещение спортивных секций по баскетболу		
	- отработка чёткого попадания штрафных бросков в корзину		
	- ведение правой и левой руками		
	- подготовка к выполнению и сдаче контрольных нормативов по баскетболу		
	Всего в VII семестре	22	
	Самостоятельная работа	27	

	VIII семестр			2,3
Раздел 12. Лыжная подготовка.	Практическая часть.		10	
	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	
	КУ прохождение дистанции 5 км соревнование.		2	
	Самостоятельная работа		8	
	- участие в соревнованиях по лыжным гонкам			
	- посещение спортивных секций по лыжным гонкам			
	- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий			
Раздел 13. Спортивные Игры. Волейбол.	- прохождение дистанции 3-5 км. по пересеченной местности.			
	- повторение техники лыжных ходов.			
	- подготовка к выполнению и сдачи контрольных нормативов.			
	Практическая часть.		8	2,3
	Краткие сведения о правилах игры и судейство. Совершенствование техники подачи, приема мяча в двусторонней игре.		2	
	Техника приема мяча от нападающего удара. Страховка. Двусторонняя игра.		2	
	Тактика игры в защите и нападения в двусторонней игре.		2	
	Выполнение контрольных тестовых заданий.		2	
	Самостоятельная часть		8	
	- участие в соревнованиях по волейболу			
	- посещение спортивных секций по волейболу			
	- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий			
	- техника приема мяча от нападающего удара.			
	- техника передач через сетку.			
	- техника приема подачи, страховка.			
	- подготовка к выполнению и сдачи контрольных нормативов			

Раздел 14. Легкая атлетика.	Практическая часть	8	2.3
	Совершенствование техники низкого и высокого старта, стартовый рывок.	2	
	Совершенствование бега на средние дистанции.	2	
	Кроссовая подготовка	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа	9	
	- участие в соревнованиях		
	- посещение спортивных секций		
	- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий		
	- подготовка к выполнению и сдачи контрольных нормативов		
	Всего в VIII семестре	26	
	Самостоятельная работа	27	