ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "КОЛЛЕДЖ "КАДРЫ ДЛЯ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ" (ПО АНО "КОЛЛЕДЖ "КАДРЫ ДЛЯ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ")

# ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Основной профессиональной образовательной программы

по специальности: 08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Махачкала 2025

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
| **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ (ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН) ПЛАН** |
| **ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК** |

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

## Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

**Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к группе общего гуманитарного и социально- экономического цикла.

В программу включен Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

**Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

**Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

**Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

## Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

* + - **развитие** личности в период ранней юности, ее духовно-нравственной и политической культуры, социального поведения, основанного на уважении принятых в обществе норм, способности к личному самоопределению и самореализации;
    - **воспитание** гражданской ответственности, национальной идентичности, толерантности, приверженности гуманистическим и демократическим ценностям, закрепленным в Конституции Российской Федерации;
    - **овладение системой знаний** об обществе, его сферах, необходимых для успешного взаимодействия с социальной средой и выполнения типичных социальных ролей человека и гражданина;
    - **овладение умением** получать и осмысливать социальную информацию, освоение способов познавательной, коммуникативной, практической деятельности, необходимых для участия в жизни гражданского общества и государства;
    - **формирование опыта** применения полученных знаний и умений для решения типичных задач в области социальных отношений; гражданской и общественной деятельности, межличностных отношений, отношений между людьми различных национальностей и вероисповеданий, в семейно-бытовой сфере; для соотнесения своих действий и действий других людей с нормами поведения, установленными законом.

Базовая часть. В результате освоения дисциплины, студент должен **уметь**:

* + - * Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей
      * выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
      * выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
      * проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
      * преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
      * выполнять приемы страховки и самостраховки;
      * осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
      * выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся **будет использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
4. активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **знать:**

* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни.
* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Вариативная часть

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый

контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, В том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Коды результатов** | **Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:** | | | | |
| **Личностные результаты (ЛР)** | | | | | |
| ЛР 01 | готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; | | | | |
| ЛР 02 | потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; | | | | |
| ЛР 06 | приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности; | | | | |
| ЛР 07 | формирование личностных ценностносмысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в  процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; | | | | |
| ЛР 09 | готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных  ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; | | | | |
| ЛР 10 | Заботящийся о защите окружающей безопасности, в том числе цифровой | среды, | собственной | и | чужой |
| ЛР 12 | Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье,  ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания | | | | |
| ЛР 13 | способность к построению индивидуальной образовательной траектории | | | | |
|  | самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях | | | | |
|  | навыков профессиональной адаптивной физической культуры | | | | |
| ЛР 14 | способность использования системы значимых социальных и | | | | |
|  | межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, | | | | |
| Коды результатов | Планируемые результаты освоения учебного предмета включают: отражающих личностные и гражданские позиции, в  спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; | | | | |
| ЛР 15 | формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| ЛР 16 | принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; |
| ЛР 17 | умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; |
| ЛР 18 | патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите; |
| ЛР 21 | Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, принимающий активное участие в социально-значимой деятельности на местном и региональном уровнях |
| ЛР 24 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |
| ЛР 25 | Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается. |
| ЛР 26 | Развивающийтворческие способности, способный креативно мыслить |
| ЛР 29 | Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации |
| ЛР 31 | Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| **Метапредметные результаты (МР)** | |
| МР 02 | способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; |
| МР 04 | готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; |
| МР 08 | освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-  методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; |
| МР 09 | готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; |
| МР 10 | формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; |
| МР 11 | умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; |
| **Предметные результаты базовый уровень (ПРб)** | |
| ПРб 01 | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной  деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; |
| ПРб 02 | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |

|  |  |
| --- | --- |
| ПРб 03 | владение основными способами самоконтроля индивидуальных  показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, |
| Коды результатов | Планируемые результаты освоения учебного предмета включают: |
|  | физического развития и физических качеств; |
| ПРб 04. | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| ПРб 05. | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной деятельности** | **Объем часов** |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 208 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 160 |
| в том числе: |  |
| лабораторные занятия | Не предусмотрено |
| практические занятия |  |
| контрольные работы |  |
| курсовая работа (проект) | Не предусмотрено |
| самостоятельная работа студента (всего) |  |
| в том числе:   1. конспект по заданной теме 2. решение задач по темам соответствующего раздела 3. выполнение заданий по составлению схем |  |
| Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | Не предусмотрено |
| Итоговая аттестация в форме зачета | 1,2,3,4 семестр |

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

## Оборудование спортивного комплекса:

* + - спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
    - место для занятий настольным теннисом;
    - тренажерный зал;
    - спортивный инвентарь.

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование материальных ценностей | Кол-во |
| Мяч волейбольный «Gala» | 2 |
| Мяч волейбольный «Mikasa» | 8 |
| Мяч футбольный «Selekt» | 3 |
| Мяч баскетбольный | 12 |
| Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический | 1 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Вратарская форма | 2 |
| Теннисный стол | 2 |
| Скакалки | 6 |
| Баскетбольная форма | 10 |
| Волейбольная форма | 10 |
| Футбольная форма | 10 |
| Гимнастические маты | 6 |
| Ворота мини – футбольные | 2 |
| Шиты баскетбольные | 4 |
| Гимнастическая стенка | 5 |
| Гранаты для метания | 7 |

* 1. **Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2010.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2012.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю..М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2010.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2014.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2013.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2010.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2011.

## Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2013.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2013.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2012.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2010.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2012.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2015.

## Интернет-ресурсы:

http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники» http: // pedsovet.ru

http: // 1 september. Ru

* 1. **Учебно-методический комплекс дисциплины (**дидактические средства обучения и контроля)
  2. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
  3. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
  4. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
  5. Нормативы комплекса ГТО.
  6. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
  7. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
  8. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
  9. Правила судейства спортивных игр

## Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как

«практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую

направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Примененяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

* + - работа малыми группами;
    - интегрированные уроки;
    - уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *1* | *2* |
| **Умения:** |  |
| * выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; * выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; * проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; * преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; * выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; * осуществлять творческое сотрудничество в коллективных   формах занятий физической культурой; | Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.  Наблюдение за выполнением практических заданий  Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы  Проверка ведения дневника самоконтроля  Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях  Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов |

|  |  |
| --- | --- |
| * выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и   функциональных возможностей своего организма. |  |
| **Знания:** |  |
| * влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; * способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; * правила и способы планирования системы индивидуальных   занятий физическими упражнениями различной направленности. | Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.  Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий  Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий |

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ (ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН) ПЛАН

## курс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** | **ЛР** |
| 1 | 2 | | **3** | **4** |
| **Глава 1.** |  | | **14** |  |
| **Раздел 1 Легкая атлетика Тема 1.1.1. Основы знаний. Теоретические сведения.** | **Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ознакомление с Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)** | | **1** | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31,  МР 02 |
| **Тема 1.1.2.**  **Бег на короткие, средние дистанции, эстафетный и челночный бег** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |
| 1. | Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 30, 60 м. Выполнение норматива комплекса ГТО. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с  препятствиями. | |  |  |
| **Тема 1.1.3.**  **Бег 100 м. на результат**.**Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |
| 1. | Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) на месте, выполнение специальных беговых упражнений**,** бег отрезков различной длины. Совершенствование техники бега на 100 м.  Выполнение норматива комплекса ГТО. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Тема 1.1.4.** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.** | 1. | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.Челночный бег 3х10м. Выполнение норматива комплекса ГТО. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. | |  |  |
| **Тема 1.1.5.**  **Техника выполнения прыжков в длину с места.** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |
| 1. | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение прыжков в длину с места. Выполнение норматива комплекса ГТО. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Прыжки в длину с разбега. | |  |  |
| **Тема 1.1.6.**  **Выполнение поднимания туловища из положения лёжа на спине.** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |
| 1. | Выполнение норматива комплекса ГТО в поднимании туловища лёжа на спине. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Силовые упражнения для мышц спины и брюшного  пресса. | |  |  |
| **Тема 1.1.7.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Выполнение метания гранаты на дальность и в цель.** | Обучение и совершенствование технике метания гранаты на дальность и в цель.Выполнение норматива комплекса ГТО в метании гранаты на дальность. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития силы мышц верхнего  плечевого пояса и рук. |  |  |
| **Тема 1.1.8.**  **Бег на средние, длинные дистанции, 6-и минутный бег.** | **Содержание практических занятий** | **1** |  |
| Сдача контрольного норматива в 6-и минутном беге. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  , МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития выносливости. |  |  |
| **Тема 1.1.9.**  **Подтягивание на перекладине.** | **Содержание практических занятий** | **1** |  |
| Выполнение норматива комплекса ГТО в подтягивании на перекладине. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития силы. |  |  |
| **Тема 1.1.10.**  **Бег 2000 метров** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Сдача контрольного норматива в беге на 2000 метров.  Выполнение норматива комплекса ГТО. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  , МР 02 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития выносливости. Утренний  непрерывный бег в течении 10 мин. | |  |  |
| **Тема 1.1.11.**  **Выполнение прыжков в высоту.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития гибкости тазобедренного  сустава. | |  |  |
| **Глава 2 Спортивные игры** |  | |  |  |
| **Раздел 2. Волейбол** | **Содержание практических занятий** | | **14** |  |
| **Тема 2.2.1.**  **Техника безопасности игры в волейбол**. **Стойка и перемещение волейболиста.** | 1. | Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | **1** | ПРб 02, ПРб  03, ЛР 3, 6,  9, 10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| **Тема 2.2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития выносливости.  Прием мяча после отскока от сетки. | 1 | ПРб 02,  ПРб 03, ЛР  06, ЛР 07, ЛР09, ЛР13, МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Самостоятельная работа  Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые,  обманные). | |  |  |
| **Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1 | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах.  Прием мяча после отскока от сетки. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| **Тема 2.2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| **Тема 2.2.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| **Тема 2.2.6.** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Совершенствование верхней прямой подачи мяча.** | 1. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.**  Подача мяча по зонам. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке. | |  |  |
| **Тема 2.2.7.**  **Подача мяча по зонам.** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести.  Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| **Тема 2.2.8.**  **Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол. Блокирование индивидуальное, групповое. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| Самостоятельная работа  Блокирование индивидуальное, групповое. | |  |  |
| **Тема 2.2.9.** | **Содержание практических занятий** | | **4** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Зачёт.** | 1.  «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.  Передачи мяча в парах и над собой. | | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.  Подача и наподдающий удар. | | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| **Самостоятельная работа**  Занятия в спортивных секциях. | |  |  |
| **Итого 1 семестр** |  | | **28** |  |
| **Раздел 3 Баскетбол** |  | | **20** |  |
| **Тема3.3.1**  **Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02, МР  04, МР 08,  МР 09 |
| **Тема 3.3.2.** | **Содержание практических занятий** | | **4** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.** | 1. | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. | 4 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02, МР  04, МР 08,  МР 09 |
| **Тема 3.3.3. Совершенствование техники ведения мяча.** | **Содержание практических занятий** | | **4** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. | 4 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02, МР  04, МР 08,  МР 09 |
| **Тема 3.3.4. Выполнение приемов выбивания мяча.** | **Содержание практических занятий** | | **4** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Атака кольца с двух шагов. | 4 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02, МР  04, МР 08,  МР 09 |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники ведения мяча с высоким  отскоком, низким отскоком. | |  |  |
| **Тема 3.3.5.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Техника выполнения бросков мяча** | 1. | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02, МР  04, МР 08,  МР 09 |
| **Тема 3.3.6. Совершенствование техники бросков мяча** | **Содержание практических занятий** | | **4** |  |
| 1. | Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком».  Добивание мяча. | 4 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02, МР  04, МР 08,  МР 09 |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. | |  |  |
| **Глава 4**  **Раздел 4. Гимнастика** |  | | **10** |  |
| **Тема 4.4.1**  **Техника безопасности на занятиях гимнастикой.**  **Строевые упражнения** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02, МР  04, МР 08,  МР 09 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2. | Выполнение ОРУ с гимнастическими палками**.**  Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. | 1 | ПРб 01, ПРб  ЛР 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР08 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.  Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. | |  |  |
| **Тема 4.4.2. Общеразвивающие упражнения** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. | 1 | ПРб 01, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  , МР08 |
| 2. | Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. | 1 | ПРб 01, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР08 |
| **Самостоятельная работа**  Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. | |  |  |
| **Тема 4.4.3. Акробатические упражнения. Опорные прыжки.** | **Содержание практических занятий** | | **4** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки.  Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. | 1 | ПРб 01, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР08 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2. | Выполнение стойки на лопатках, голове и руках, на руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). | 1 | ПРб 01, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР08 |
| 3. | Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет. | 2 | ПРб 01, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР08 |
| **Тема 4.4.4. ОФП Диф.Зачёт.** |  | | **2** |  |
| **Итого 2 семестр** | | | **30** |  |
|  | | |  |  |

1. **курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и**  **практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** | **ЛР** |
| 1 | 2 | | 3 |  |
| **Глава 1.** |  | | **16** |  |
| **Раздел 1 Легкая атлетика Тема 1.1.1. Основы знаний. Теоретические сведения.** | **Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ознакомление с Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)** | | **1** | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Тема 1.1.2.**  **Бег на короткие, средние дистанции, эстафетный и челночный бег** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |
| 1. | Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 30, 60 м. Выполнение норматива комплекса ГТО. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельная работа**  Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с  препятствиями. | |  |  |
| **Тема 1.1.3.**  **Бег 100 м. на результат**.**Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |
| 1. | Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) на месте, выполнение специальных беговых упражнений**,** бег отрезков различной длины. Совершенствование техники бега на 100 м.  Выполнение норматива комплекса ГТО. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  , МР 02 |
| **Тема 1.1.4.**  **Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.Челночный бег 3х10м. Выполнение норматива комплекса ГТО. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. | |  |  |
| **Тема 1.1.5.**  **Техника выполнения прыжков в длину с места.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение прыжков в длину с места. Выполнение норматива комплекса ГТО. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Прыжки в длину с разбега. | |  |  |
| **Тема 1.1.6.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выполнение поднимания туловища из положения лёжа на спине.** | 1. | Выполнение норматива комплекса ГТО в поднимании туловища лёжа на спине. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Силовые упражнения для мышц спины и брюшного  пресса. | |  |  |
| **Тема 1.1.7.**  **Выполнение метания гранаты на дальность и в цель.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| Обучение и совершенствование технике метания гранаты на дальность и в цель. Выполнение норматива комплекса ГТО в метании гранаты на дальность. | | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития силы мышц верхнего  плечевого пояса и рук. | |  |  |
| **Тема 1.1.8.**  **Бег на средние, длинные дистанции, 6-и минутный бег.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| Сдача контрольного норматива в 6-и минутном беге. | | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития выносливости. | |  |  |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития силы. | |  | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Тема 1.1.10.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег 2000 метров** | Сдача контрольного норматива в беге на 2000 метров.  Выполнение норматива комплекса ГТО. | | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития выносливости. Утренний  непрерывный бег в течении 10 мин. | |  |  |
| **Тема 1.1.11.**  **Выполнение прыжков в высоту.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития гибкости тазобедренного  сустава. | |  |  |
| **Глава 2 Спортивные игры** |  | |  |  |
| **Раздел 2. Волейбол** | **Содержание практических занятий** | | **16** |  |
| **Тема 2.2.1.**  **Техника безопасности игры в волейбол**. **Стойка и перемещение волейболиста.** | 1. | Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | **1** | ПРб 02, ПРб  03, ЛР 06, 3,  6, 9, 10, 12  ,21, 24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| **Тема 2.2.2.** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.** | 1. | Выполнение ОРУ для развития выносливости.  Прием мяча после отскока от сетки. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| Самостоятельная работа  Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые,  обманные). | |  |  |
| **Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |
| 1 | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах.  Прием мяча после отскока от сетки. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| **Тема 2.2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| **Тема 2.2.6.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Совершенствование верхней прямой подачи мяча.** | 1. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.**  Подача мяча по зонам. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке. | |  |  |
| **Тема 2.2.7.**  **Подача мяча по зонам.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести.  Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| **Тема 2.2.8.**  **Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол. Блокирование индивидуальное, групповое. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| Самостоятельная работа  Блокирование индивидуальное, групповое. | |  |  |
| **Тема 2.2.9.** | **Содержание практических занятий** | | **4** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.** | «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.  Передачи мяча. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21, |
|  |  |  | 24, |
|  |  |  | 25,26,29,31 |
|  |  |  | , МР 02, |
|  |  |  | МР 04, МР |
|  |  |  | 08, МР 09 |
|  | «Волейбол»- сдача контрольных нормативов. Подача.  Нападающий удар. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9, |
|  |  |  | 10, 12 ,21, |
|  |  |  | 24, |
|  |  |  | 25,26,29,31 |
|  |  |  | МР 02, |
|  |  |  | МР 04, МР |
|  |  |  | 08, МР 09 |
|  | **Самостоятельная работа** |  |  |
|  | Занятия в спортивных секциях. |
|  | **Содержание практических занятий ОФП** | **2** | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9, |
| **Тема 2.2.10.**  **ОФП. Зачёт** |  |  | 10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31 |
|  |  |  | МР 02, |
|  |  |  | МР 04, МР |
|  |  |  | 08, МР 09 |
| **Итого 3 семестр** |  | **32** |  |
| **Раздел 3 Баскетбол** |  | **18** |  |
| **Тема3.3.1** | **Содержаниепрактических занятий** | **1** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.** | 1. | Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02, МР  04, МР 08,  МР 09 |
| **Тема 3.3.2.**  **Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.** | **Содержаниепрактических занятий** | | **1** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02, МР  04, МР 08,  МР 09 |
| **Тема 3.3.3. Совершенствование техники ведения мяча.** | **Содержаниепрактических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02, МР  04, МР 08,  МР 09 |
| **Тема 3.3.4.** | **Содержаниепрактических занятий** | | **2** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Выполнение приемов выбивания мяча.** | 1. | Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Атака кольца с двух шагов. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02, МР  04, МР 08,  МР 09 |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники ведения мяча с высоким  отскоком, низким отскоком. | |  |  |
| **Тема 3.3.5.**  **Техника выполнения бросков мяча** | **Содержаниепрактических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02, МР  04, МР 08,  МР 09 |
| **Тема 3.3.6. Совершенствование техники бросков мяча** | **Содержаниепрактических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком».  Добивание мяча. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02, МР  04, МР 08,  МР 09 |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. | |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 3.3.7. Совершенствование техники ведения мяча** | **Содержаниепрактических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ на месте.Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02, МР  04, МР 08,  МР 09 |
| **Содержание практических занятий**  «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.  Передачи мяча, атака кольца. | | **2** | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02, МР  04, МР 08,  МР 09 |
| «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.  Штрафной бросок. | | **2** | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02, МР  04, МР 08,  МР 09 |
| **Тема 3.3.8.**  **ОФП. Диф.зачёт.** |  | | **2** |  |
| **Итого 4 семестр** | | | **18** |  |

1. **курс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **ЛР** |
| 1 | 2 | 3 |  |
| **Глава 1.** |  | **20** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1 Легкая атлетика Тема 1.1.1. Основы знаний. Теоретические сведения.** | **Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ознакомление с Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)** | | **1** | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Тема 1.1.2.**  **Бег на короткие, средние дистанции, эстафетный и челночный бег** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |
| 1. | Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 30, 60 м. Выполнение норматива комплекса ГТО. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с  препятствиями. | |  |  |
| **Тема 1.1.3.**  **Бег 100 м. на результат**.**Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) на месте, выполнение специальных беговых упражнений**,** бег отрезков различной длины. Совершенствование техники бега на 100 м.  Выполнение норматива комплекса ГТО. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Тема 1.1.4.**  **Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.Челночный бег 3х10м. Выполнение норматива комплекса ГТО. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. | |  |  |
| **Тема 1.1.5.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Техника выполнения прыжков в длину с места.** | 1. | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение прыжков в длину с места. Выполнение норматива комплекса ГТО. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Прыжки в длину с разбега. | |  |  |
| **Тема 1.1.6.**  **Выполнение поднимания туловища из положения лёжа на спине.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение норматива комплекса ГТО в поднимании туловища лёжа на спине. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Силовые упражнения для мышц спины и брюшного  пресса. | |  |  |
| **Тема 1.1.7.**  **Выполнение метания гранаты на дальность и в цель.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| Обучение и совершенствование технике метания гранаты на дальность и в цель. Выполнение норматива комплекса ГТО в метании гранаты на дальность. | | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития силы мышц верхнего  плечевого пояса и рук. | |  |  |
| **Тема 1.1.8.**  **Бег на средние, длинные дистанции, 6-и минутный бег.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| Сдача контрольного норматива в 6-и минутном беге. | | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  , МР 02 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития выносливости. |  |  |
| **Тема 1.1.9.**  **Подтягивание на перекладине.** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Выполнение норматива комплекса ГТО в подтягивании на перекладине. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития силы. |  |  |
| **Тема 1.1.10.**  **Бег 2000 метров** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Сдача контрольного норматива в беге на 2000 метров.  Выполнение норматива комплекса ГТО. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития выносливости. Утренний  непрерывный бег в течении 10 мин. |  |  |
| **Тема 1.1.11.**  **Выполнение прыжков в высоту.** | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| 1. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения на развития гибкости тазобедренного  сустава. |  |  |
| **Глава 2 Спортивные игры** |  |  |  |
| **Раздел 2. Волейбол** | **Содержание практических занятий** | **12** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.2.1.**  **Техника безопасности игры в волейбол**. **Стойка и перемещение волейболиста.** | 1. | Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | **1** | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| **Тема 2.2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития выносливости.  Прием мяча после отскока от сетки. | 1 | ПРб 02, ПРб  033, 6, 9, 10,  12 ,21, 24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| Самостоятельная работа  Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые,  обманные). | |  |  |
| **Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1 | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах.  Прием мяча после отскока от сетки. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| **Тема 2.2.4.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.** | 1. | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| **Тема 2.2.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| **Тема 2.2.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.**  Подача мяча по зонам. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке. | |  |  |
| **Тема 2.2.7.** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подача мяча по зонам.** | 1. | Выполнение ОРУ для развития прыгучести.  Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| **Тема 2.2.8.**  **Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.** | **Содержание практических занятий** | | **1** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол. Блокирование индивидуальное, групповое. | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| Самостоятельная работа  Блокирование индивидуальное, групповое. | |  |  |
| **Тема 2.2.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.  Передачи мяча. | | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Волейбол»- сдача контрольных нормативов. Подача.  Нападающий удар. | | 1 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  , МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| **Самостоятельная работа**  Занятия в спортивных секциях. | |  |  |
| **Тема 2.2.10.**  **ОФП. Зачёт.** | **Содержание практических занятий ОФП** | | **2** | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04, МР  08, МР 09 |
| **Итого 5 семестр** |  | | **32** |  |
| **Раздел 3 Баскетбол** |  | | **20** |  |
| **Тема3.3.1**  **Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.** | **Содержаниепрактических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04,  МР 08,  МР 09 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 3.3.2.**  **Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.** | **Содержаниепрактических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04,  МР 08,  МР 09 |
| **Тема 3.3.3. Совершенствование техники ведения мяча.** | **Содержаниепрактических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04,  МР 08,  МР 09 |
| **Тема 3.3.4. Выполнение приемов выбивания мяча.** | **Содержаниепрактических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Атака кольца с двух шагов. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04,  МР 08,  МР 09 |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники ведения мяча с высоким  отскоком, низким отскоком. | |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 3.3.5.**  **Техника выполнения бросков мяча** | **Содержаниепрактических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04,  МР 08,  МР 09 |
| **Тема 3.3.6. Совершенствование техники бросков мяча** | **Содержаниепрактических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком».  Добивание мяча. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04,  МР 08,  МР 09 |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. | |  |  |
| **Тема 3.3.7. Совершенствование техники ведения мяча** | **Содержаниепрактических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Выполнение ОРУ на месте.Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 2 | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21,  24,  25,26,29,31  МР 02,  МР 04,  МР 08,  МР 09 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание практических занятий**  «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов. Передачи мяча, атака кольца. Штрафной бросок. | **4** | ПРб 02, ПРб  03, 3, 6, 9,  10, 12 ,21, |
|  |  | 24, |
|  |  | 25,26,29,31 |
|  |  | МР 02, |
|  |  | МР 04, |
|  |  | МР 08, |
|  |  | МР 09 |
|  | **Самостоятельная работа**  Занятия в спортивных секциях. |  |  |
| **Тема 3.3.8.**  **Диф. Зачёт.** |  | **2** |  |
| Итого 6 семестр | | 20 |  |
| Всего | | **160** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК** | |
| **Название ОК** | **Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)** |
| 2. Организовывать собственную ОК деятельность, выбирать типовые методы и способы  выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей. |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них  ответственность. | Использование в практических работах подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений с учетом состояния здоровья и функциональных  возможностей своего организма. |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством. | Групповое (командное) выполнение практических и самостоятельных работ, оценивание результатов по заданным показателям. |
| ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. | Формирование ответственности за качество проделанной работы, при выполнении и защите самостоятельных работ. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической  культурой. |