

Министерство образования и науки Самарской области  
Министерство сельского хозяйства и продовольствия Самарской области  
Министерство имущественных отношений Самарской области

---

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Профессиональное училище с. Домашка»

Утверждаю  
И.о. директора ГБПОУ  
«Профессиональное училище с. Домашка»  
Т. М. Баландина  
Приказ № 11 у/д от 24 марта 2020г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ОУП.06 Физическая культура**

общеобразовательного цикла  
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки)**

с. Домашка  
2020г.

ОДОБРЕНА

методической комиссией по  
общеобразовательным дисциплинам  
Протокол № 8 от «24» марта 2020 г.  
Руководитель МК

Н.А. Кувшинова / Кувшинова Н.А./  
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол № от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

Руководитель МК

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол № от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

Руководитель МК

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор

Н.П. Егорова /Егорова Н.П./  
(подпись) (Ф.И.О.)

«24» марта 2020 г.

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки),

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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),

примерной программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура. Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Учреждение-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Профессиональное училище с. Домашка»

Разработчик(и): Егорова Наталья Петровна, преподаватель 1 категории  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензент(ы): Курочкина Ольга Федоровна, учитель 1 категории ГБОУ СОШ с. Домашка  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА... ..	5
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	10
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	31
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	33
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	34

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1 Область применения программы учебного предмета.**

Программа учебного предмета Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

### **1.2. Место учебного предмета в структуре ППКРС:**

Учебный предмет является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с технического профилем профессионального образования.

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса Физическая культура на ступени основного общего образования.

В то же время учебного предмета Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»

Изучение учебного предмета Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

### 1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

#### **личностные результаты:**

- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок,

- отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
  - готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметные результаты:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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).

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преимущества формирования общих компетенций.



<b>Виды универсальных учебных действий(в соответствии с ФГОС СОО)</b>	<b>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)</b>
<b>Личностные</b> (обеспечивают ценностно смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)	ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
<b>Регулятивные:</b> целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)	ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
<b>Познавательные</b> (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)	ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
<b>Коммуникативные</b> (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми)	ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

#### 1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 257 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 171 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 86 часов.

В том числе часов вариативной части учебных циклов ППКРС: не предусмотрено.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

### 2.1. Объём учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	257
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	171
в том числе:	
Теоретических занятий	9
практические занятия	162
контрольные работы	-
Индивидуальный проект <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	86
в том числе:	
Сообщение, рефераты	4
Освоение физических упражнений различной направленности	82
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Введение в курс физической культуры и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	Содержание учебного материала	<b>1/0</b>	1,2,3
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	<b>1</b>	
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	-	
	Контрольная работа	-	
<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	-	
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.</p> <p>К занятиям допускаются учащиеся:</p>	<b>33/17</b> <b>2</b>	1,2,3

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;</li> <li>• прошедшие инструктаж по мерам безопасности;</li> <li>• имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.</li> </ul> <p><i>Учащийся должен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;</li> <li>• не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;</li> <li>• быть внимательным при перемещениях по стадиону;</li> <li>• знать и выполнять настоящую инструкцию.</li> </ul> <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p> <p>Значение физической культуры в развитии личности. Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, значение которого в развитии общества весьма многообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений. Зачет.</p>		
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие № 1 Специально беговые упражнения. Практическое занятие № 2 Техника старта. Практическое занятие № 3 Техника стартового разбега. Практическое занятие № 4 Техника низкого старта. Практическое занятие № 5 Техника финиширования. Практическое занятие № 6 Старт, стартовый разбег, финиширование. Практическое занятие № 7 Бег на дистанцию 60 м. Практическое занятие № 8 Бег на дистанцию 100 м. Практическое занятие № 9 Контрольный бег на дистанцию 100 м. Практическое занятие № 10 Эстафетный бег (4x100, 4x400м.) Практическое занятие № 11 Контрольный эстафетный бег (4x100, 4x400м.) Практическое занятие № 12 Бег по прямой с различной скоростью. Практическое занятие № 13 Челночный бег.	<b>31</b>	

	<p>Практическое занятие № 14 Равномерный бег.          Практическое занятие № 15 Равномерный бег с переходом на шаг.          Практическое занятие № 16 Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки)/ 3000м (юноши).          Практическое занятие № 17 Равномерный бег на время.          Практическое занятие № 18 Специально беговые упражнения.          Практическое занятие № 19 Техника прыжка в длину с места.          Практическое занятие № 20 Прыжки в длину с места.          Практическое занятие № 21 Техника прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги)          Практическое занятие № 22 Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)          Практическое занятие № 23 Техника прыжка в высоту способом перешагивание.          Практическое занятие № 24 Прыжки в высоту способом перешагивание.          Практическое занятие № 25 Техника прыжка в высоту способом ножницы.          Практическое занятие № 26 Прыжки в высоту способом ножницы.          Практическое занятие № 27 Прыжки в высоту способом ножницы.          Практическое занятие № 28 Контрольная сдача изученных видов прыжков.          Практическое занятие № 29 Техника метания гранаты весом 500г. (девушки)/700 г.(юноши)          Практическое занятие № 30 Метание гранаты весом 500г. (девушки)/700г.(юноши)          Практическое занятие № 31 Метание гранаты весом 500г. (девушки)/700г.(юноши)</p>		
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 1 Реферат «Гиподинамия»          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 2 Закрепление техники старта.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 3 Закрепление техники старта.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 4 Закрепление техники финиширования.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 5 Закрепление бега на дистанцию 100м.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 6 Закрепление бега на дистанцию 100м.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 7 Закрепление бега на</p>	<b>17</b>	

	<p>дистанцию 100м.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 8 Закрепление челночного бега.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 9 Закрепление навыков бега на длинные дистанции.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 10 Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 11 Закрепление техники прыжка в длину.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 12 Закрепление техники прыжка в высоту.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 13 Закрепление техники прыжка в высоту.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 14 Закрепление техники прыжка в высоту.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 15 Закрепление техники прыжка в высоту.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 16 Закрепление техники метания гранаты.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 17 Реферат «Вредные привычки и их влияние на организм»</p>		
<b>Тема 2 . Баскетбол.</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.</p> <p><b>К занятиям допускаются учащиеся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;</li> <li>• прошедшие инструктаж по мерам безопасности;</li> <li>• имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.</li> </ul> <p><b>Учащийся должен:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• иметь коротко остриженные ногти;</li> <li>• заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с</li> </ul>	<b>20/10</b>	1,2,3
		<b>1</b>	

	<p>разрешения учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;</li> <li>• знать и соблюдать простейшие правила игры;</li> <li>• знать и выполнять настоящую инструкцию.</li> </ul> <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;</li> <li>• снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки сережки и т. д.);</li> <li>• убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;</li> <li>• под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;</li> <li>• под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;</li> </ul> <p>убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• по команде учителя встать в строй для общего построения.</li> <li>• избегать столкновений с другими учащимися;</li> <li>• перемещаясь спиной, смотреть через плечо;</li> <li>• исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;</li> <li>• соблюдать интервал и дистанцию;</li> <li>• быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;</li> <li>• по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.</li> </ul>		
Лабораторная работа		-	
	<p>Практическое занятие № 32 Техника ведения и передачи мяча.</p> <p>Практическое занятие № 33 Ловля мяча и передача в сочетании с ведением.</p> <p>Практическое занятие № 34 Ведение мяча при условном противодействии.</p>	<b>19</b>	

	<p>Практическое занятие № 35 Ведение мяча при условном противодействии.          Практическое занятие № 36 Броски-мяча в корзину.          Практическое занятие № 37 Броски-мяча в корзину.          Практическое занятие № 38 Элементы броска в прыжке.          Практическое занятие № 39 Трёхочковый бросок.          Практическое занятие № 40 Штрафной бросок мяча в корзину.          Практическое занятие № 41 Выбивание, перехват мяча.          Практическое занятие № 42 Выбивание, перехват мяча.          Практическое занятие № 43 Тактика нападения и тактика защиты.          Практическое занятие № 44 Тактика нападения и тактика защиты.          Практическое занятие № 45 Упражнения с элементами игры в баскетбол.          Практическое занятие № 46 Упражнения с элементами игры в баскетбол.          Практическое занятие № 47 Игра в баскетбол.          Практическое занятие № 48 Игра в баскетбол.          Практическое занятие № 49 Игра в баскетбол.          Практическое занятие № 50 Игра в баскетбол.</p>		
	Контрольная работа	-	
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 18 Закрепление техники ведения мяча.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 19 Закрепление техники передачи мяча          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 20 Закрепление техники броска мяча в корзину.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 21 Реферат «Виды массажа»          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 22 Закрепление техники штрафного броска мяча в корзину.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 23 Закрепление техники выбивания, перехвата мяча.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 24 Закрепление техники защиты.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 25 Закрепление техники защиты – перехвата мяча.</p>	10	



	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 26 Закрепление бросков мяча с различных положений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 27 Закрепление бросков мяча с различных положений.</p>		
<b>Тема 3. Футбол</b>	Содержание учебного материала	<b>15/7</b>	1,2,3
	<p>Двигательная деятельность учащихся на уроках футбола характеризуется различными передвижениями с быстрым изменением скорости и направления, ускорениями, резкими рывками с мячом и без мяча, прыжками (борьба за летящий мяч), финтами, отбором мяча у противника, ударами по мячу. Для того чтобы завладеть мячом, занимающемуся часто приходится вступать в единоборство, плечом или корпусом отесняя соперника, сопротивляясь его же действиями. Причинами травм на уроках футбола являются: подножки, финты, прыжки и столкновения игроков, падения на мокром, скользком полу, умышленные нарушения правил игры, грубости в игре. Типичные травмы и растяжение связок коленного и голеностопного суставов; повреждение менисков коленного сустава; разрывы и надрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновении и неудачном падении. Необходимо соблюдать следующие правила: Обувь у всех должна быть однотипной (кроссовки или бутсы). До занятия проверить состояние футбольного поля, устойчивость ворот. Занятия по футболу проводятся только на ровном и сухом поле (без ям, канав, луж). Поле должно быть очищено от всего, что может стать причиной травм (камни, жестяные банки, пластиковые бутылки, щепки, ветки деревьев и т.п.). При выполнении прыжков, а также столкновениях и падениях применять приемы самостраховки, например приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты. Во время игры соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.</p>	<b>1</b>	
	Лабораторная работа	-	
	<p>Практическое занятие № 51 Упражнения с мячом в парах.</p> <p>Практическое занятие № 52 Быстрый бег с мячом.</p> <p>Практическое занятие № 53 Повороты с мячом и вытеснение игрока.</p> <p>Практическое занятие № 54 Тренировка игры с мячом.</p> <p>Практическое занятие № 55 Тренировка игры с мячом.</p> <p>Практическое занятие № 56 Удары головой на месте и в прыжке.</p> <p>Практическое занятие № 57 Техника игры вратаря.</p>	<b>14</b>	

	<p>Практическое занятие № 58 Тактика нападения и тактика защиты.</p> <p>Практическое занятие № 59 Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.</p> <p>Практическое занятие № 60 Применение физических упражнений на гибкость и выносливость.</p> <p>Практическое занятие № 61 Развитие быстроты, бег на месте, челночный бег.</p> <p>Практическое занятие № 62 Игра в футбол.</p> <p>Практическое занятие № 63 Игра в футбол.</p> <p>Практическое занятие № 64 Игра в футбол.</p>		
	Контрольная работа	-	
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 28 Закрепление техники упражнений с мячом.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 29 Закрепление техники упражнений с мячом.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 30 Закрепление остановки мяча ногой.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 31 Закрепление остановки мяча ногой.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 32 Закрепление отбора мяча.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 33 Закрепление отбора мяча.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 34 Игра в футбол.</p>	7	
<b>Тема 4.</b>	Содержание учебного материала.	<b>12/6</b>	1,2,3
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<p>Место физической культуры в общей культуре человека. К основам методики физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.</p> <p>Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения. Физическое упражнение - это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия. В настоящее время существует несколько классификаций физических упражнений.</p>	<b>1</b>	

	<p>Наиболее приемлемой является классификация упражнений по их требованиям к физическим качествам. Выделяются следующие виды упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоростно-силовые, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (спринтерский бег, прыжки, поднимание штанги и т.п.);</li> <li>- требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.);</li> <li>- требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго регламентированной программы движений (акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду и т.п.);</li> <li>- требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (борьба, спортивные игры и т.п.).</li> </ul> <p>Помимо представленной относительно общей классификации существуют так называемые частные классификации физических упражнений в отдельных специальных дисциплинах. Так, в биомеханике принято делить упражнения на статические, динамические, циклические, ациклические и др.; в физиологии - упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности. Влияние вредных привычек на развитие организма. Влияние занятий гимнастикой на организм студентов. Спортивная гимнастика и что она в себя включает. Образ жизни учащихся и его влияние на здоровье. Зачет.</p>		
	Лабораторная работа	-	
	<p>Практическое занятие № 65 Совершенствование техники подтягивания, отжимания.          Практическое занятие № 66 Упражнения на растяжку для мышц брюшного пресса.          Практическое занятие № 67 Комплекс общеразвивающих упражнений.          Практическое занятие № 68 Комплекс общеразвивающих упражнений.          Практическое занятие № 69 Комплекс общеразвивающих упражнений.          Практическое занятие № 70 Изучение элементов гимнастики.          Практическое занятие № 71 Изучение элементов гимнастики.          Практическое занятие № 72 Изучение элементов гимнастики.          Практическое занятие № 73 Изучение элементов гимнастики.          Практическое занятие № 74 Выполнение упражнений по ритмической гимнастике.          Практическое занятие № 75 Выполнение упражнений по ритмической гимнастике.</p>	<b>11</b>	
	Контрольная работа	-	

	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 35 Закрепление техники подтягивания, отжимания.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 36 Закрепление общеразвивающих упражнений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 37 Закрепление общеразвивающих упражнений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 38 Закрепление общеразвивающих упражнений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 39 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 40 Закрепление общеразвивающих упражнений.</p>	<b>6</b>	
<b>Тема 5. Гимнастика.</b>	Содержание учебного материала	<b>46/23</b>	1,2,3
	<p>Техника безопасности во время занятий гимнастикой. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Опасность возникновения травм: — при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки; — при выполнении упражнений без использования гимнастических матов; — при выполнении упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. Требования безопасности перед началом занятий. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой. Проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусев. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной. Требования безопасности во время занятий. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями. При поточном выполнении</p>	<b>1</b>	

	упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Зачет.		
	Лабораторная работа	-	
	<p>Практическое занятие № 76 Упражнения на концентрацию внимания.</p> <p>Практическое занятие № 77 Упражнения с элементами дыхательной гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 78 Упражнения с элементами дыхательной гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 79 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 80 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 81 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 82 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 83 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 84 Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 85 Комплекс ритмической и атлетической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 86 Комплекс ритмической и атлетической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 87 Комплекс ритмической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 88 Комплекс ритмической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие № 89 Акробатические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 90 Акробатические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 91 Акробатические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 92 Акробатические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 93 Упражнения на перекладине.</p> <p>Практическое занятие № 94 Упражнения на перекладине.</p> <p>Практическое занятие № 95 Гимнастические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 96 Гимнастические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 97 Гимнастические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 98 Гимнастические упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 99 Упражнения в равновесии.</p>	45	

	<p>Практическое занятие № 100 Гимнастическая полоса препятствий.          Практическое занятие № 101 Гимнастическая полоса препятствий.          Практическое занятие № 102 Кувырок вперед.          Практическое занятие № 103 Длинный кувырок вперед.          Практическое занятие № 104 Кувырок через препятствия высотой 90 см          Практическое занятие № 105 Корректирующая гимнастика для глаз.          Практическое занятие № 106 Прыжки со скакалкой.          Практическое занятие № 107 Прыжки со скакалкой.          Практическое занятие № 108 Прыжки со скакалкой.          Практическое занятие № 109 Упражнения в висах и упорах.          Практическое занятие № 110 Упражнения в висах и упорах.          Практическое занятие № 111 Упражнения в висах и упорах.          Практическое занятие № 112 Упражнения в висах и упорах.          Практическое занятие № 113 Лазанье по канату.          Практическое занятие № 114 Лазанье по канату          Практическое занятие № 115 Лазанье по гимнастической лестнице.          Практическое занятие № 116 Лазанье по гимнастической лестнице, канату.          Практическое занятие № 117 Совершенствование техники лазанье по канату.          Практическое занятие № 118 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков.          Практическое занятие № 119 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков.          Практическое занятие № 120 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p>		
	Контрольная работа	-	
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 41 Закрепление упражнений на развитие гибкости.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 42 Закрепление упражнений на развитие гибкости.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 43 Закрепление упражнений на развитие гибкости.          Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 44 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p>	23	

	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 45 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 46 Закрепление комплекса ритмической гимнастики.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 47 Закрепление комплекса ритмической гимнастики.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 48 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 49 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 50 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 51 Закрепление гимнастических упражнений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 52 Закрепление гимнастических упражнений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 53 Закрепление гимнастических упражнений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 54 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 55 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 56 Закрепление прыжков со скакалкой.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 57 Закрепление прыжков со скакалкой.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 58 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 59 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 60 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 61 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p>		
--	---	--	--

	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 62 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 63 Закрепление упражнений на развитие гибкости.</p>		
<b>Тема 6. Лыжная подготовка.</b>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер).</p> <p>Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок. Лучше использовать жёсткие крепления (они более надёжны) или резиновые стандартного образца (не самодельные).</p> <p>Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться.</p> <p>Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава). Обувь надо систематически смазывать гуталином. Это предохранит от влаги и сделает кожу более мягкой. Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или печке. В этом случае обувь может покоробиться и стать жёсткой. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими.</p> <p>Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд. Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе – две, если они тонкие. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники.</p> <p>Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, не следует сразу вставать на лыжи, надо дать им</p>	<b>17/9</b>	1,2,3
		<b>1</b>	



	<p>остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.</p> <p>Опоздав на урок, нужно доложить учителю о своём приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся. Нельзя уходить с занятий без разрешения учителя. В течение всего года необходимо регулярно выполнять упражнения на развитие выносливости. Низкий уровень выносливости является одной из главных причин травматизма, так как утомлённый человек менее внимателен и координирован. Лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений. Поэтому надо внимательно слушать объяснения учителя и стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения. Следует строго выполнять правила поведения на лыжне. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м. Во время спуска нельзя выставлять вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники. Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники. Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой.</p> <p>Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щёк. Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.</p> <p>Если во время соревнований (занятий) участник по каким-либо причинам вынужден сойти с дистанции, он должен обязательно предупредить об этом судью (учителя). Это можно сделать лично, а также через контролёра или товарища. О поломке и порче лыжного снаряжения также следует сообщать учителю. Если невозможно произвести починку на дистанции, то, получив разрешение учителя, надо выходить к школе (лыжной базе, ближайшему населённому пункту).</p> <p>Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после</p>		
--	--	--	--

завершения надеть вновь. По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их.		
Лабораторная работа	-	
Практическое занятие № 121 Техника передвижения переменным двухшажным ходом. Практическое занятие № 122 Техника передвижения переменным двухшажным ходом. Практическое занятие № 123 Техника передвижение одновременным бесшажным ходом. Практическое занятие № 124 Техника передвижение одновременным бесшажным ходом. Практическое занятие № 125 Техника передвижение одновременным одношажным ходом. Практическое занятие № 126 Техника передвижение одновременным одношажным ходом. Практическое занятие № 127 Техника передвижение коньковым ходом. Практическое занятие № 128 Техника передвижение коньковым ходом. Практическое занятие № 129 Техника передвижение попеременным четырехшажным ходом. Практическое занятие № 130 Техника передвижение попеременным четырехшажным ходом. Практическое занятие № 131 Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Практическое занятие № 132 Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Практическое занятие № 133 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров. Практическое занятие № 134 Контрольный бег на лыжах на дистанцию 3000 метров. Практическое занятие № 135 Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров. Практическое занятие № 136 Контрольный бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.	<b>16</b>	
Контрольная работа	-	
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 64 Реферат «Повышение иммунитета и профилактика заболеваний».	<b>9</b>	

	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 65 Закрепление двухшажного хода.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 66 Закрепление техники передвижения одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 67 Закрепление техники передвижения одношажным ходом.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 68 Закрепление техники передвижения коньковым ходом.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 69 Закрепление техники передвижения четырехшажным ходом.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 70 Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 71 Бег на лыжах.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 72 Бег на лыжах.</p>		
<b>Тема 7. Волейбол.</b>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку. К занятиям допускаются учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;</li> <li>• прошедшие инструктаж по мерам безопасности;</li> <li>• имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.</li> </ul> <p><b>Учащийся должен:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• иметь коротко остриженные ногти;</li> <li>• заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;</li> <li>• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;</li> </ul>	<b>27/14</b>	
		<b>1</b>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знать и соблюдать простейшие правила игры;</li> <li>• знать и выполнять настоящую инструкцию.</li> </ul> <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p> <p><b>Учащийся должен:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;</li> <li>• снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки сережки и т. д.);</li> <li>• убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;</li> <li>• под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;</li> <li>• под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;</li> <li>• убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;</li> <li>• по команде учителя встать в строй для общего построения.</li> </ul> <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе. Дифференцированный зачет.</p>		
	Лабораторная работа	-	
	<p>Практическое занятие № 137 Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Практическое занятие № 138 Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Практическое занятие № 139 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>Практическое занятие № 140 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>Практическое занятие № 141 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>Практическое занятие № 142 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>Практическое занятие № 143 Скоростно-силовые упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 144 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Практическое занятие № 145 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Практическое занятие № 146 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Практическое занятие № 147 Обучение техники верхней подачи мяча,</p> <p>Практическое занятие № 148 Игра парами. Техника нападающего удара.</p>	<b>26</b>	

	<p>Практическое занятие № 149 Групповые действия в защите.</p> <p>Практическое занятие № 150 Двусторонняя игра. Зонная защита.</p> <p>Практическое занятие № 151 Двусторонняя игра. Тактика защиты в игре.</p> <p>Практическое занятие № 152 Двусторонняя игра. Тактика нападения.</p> <p>Практическое занятие № 153 Приём мяча одной рукой в падении вперед.</p> <p>Практическое занятие № 154 Работа тройками через сетку</p> <p>Практическое занятие № 155 Передача мяча через сетку.</p> <p>Практическое занятие № 156 Передача мяча через сетку в прыжке.</p> <p>Практическое занятие № 157 Передача мяча через сетку в прыжке.</p> <p>Практическое занятие № 158 Двусторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие № 159 Двусторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие № 160 Двусторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие № 161 Двусторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие № 162 Двусторонняя игра.</p>		
	Контрольная работа	-	
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 73 Закрепление упражнений с набивными мячами.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 74 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 75 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 76 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 77 Закрепление приёма и передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 78 Закрепление техники верхней подачи мяча.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 79 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 80 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 81 Закрепление приёма мяча одной рукой в падении вперед.</p>	14	

	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 82 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 83 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 84 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 85 Двусторонняя игра.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 86 Двусторонняя игра.</p>		
Дифференцированный зачет			
<b>Всего</b>		<b>257</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебного предмета требует наличия учебного спортивного зала. Оборудование учебного спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- оборудование для занятий легкой атлетикой;
- инвентарь для занятий с мячом;
- оборудование для прыжков и общеразвивающих упражнений.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2018
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.

##### **Дополнительные источники**

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (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, в ред. от от 03.07.2016, с изм. От 19.12.2016.)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и наука 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”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука 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».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».
6. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з).
7. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. —М., 2013.

#### **Интернет – источники:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).



2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www. gosp32441. narod. ru](http://www.gosp32441.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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, самостоятельных и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретённые умения, направленные на приобретение общих компетенций.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Умения:	
- осуществлять и повышать качество здоровья принадлежащей физической культуре, нацеленной на оздоровление и физическое совершенствование человека.	Сдача нормативов, зачетов.
Знания:	
- создание мотивации к ЗОЖ, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования средств и методов физического воспитания, повышению уровня профессиональной психофизической подготовленности.	Зачет, сдача нормативов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Формируемые универсальные учебные действия</b>
1	Легкая атлетика	1	презентация	Работа с ИКТ
2	Гимнастика	1	презентация	Работа с ИКТ
3	Баскетбол	1	презентация	Работа с ИКТ
4	Волейбол	1	презентация	Работа с ИКТ
5	Футбол	1	презентация	Работа с ИКТ

