МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Отрадненский нефтяной техникум»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 203/1-о от 22 июня 2020 года

C=RU, O="ГБПОУ "" ОНТ""",
CN=Бурлаков Ю_А_,
E=ontzam@mail.ru
00a93e24cdef7d467c
2021.12.27
11:06:42+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

«*общего гуманитарного и социально-экономического цикла*»

программы подготовки специалистов среднего звена
по *специальности*

38.02.01 Коммерция (по отраслям)

г.о. Отрадный, 2020 год

РАССМОТРЕНО
Цикловой комиссией *СЭЦ*
Протокол № 11 от «19» июня 2020 г.
Председатель ЦК
_____ / Оруджева Н.Х./
(подпись) (Ф.И.О.)

Разработчик: *Тихонова Л.С., преподаватель ГБПОУ «ОНТ»*
«18» июня 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) *по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ* № 539 от «15» мая 2014 г.

Разработчик:

Л.С. Тихонова преподаватель ВКК

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза

И.В. Кечина методист 1КК

Содержательная экспертиза

Н.Х. Оруджева председатель ЦК СЭЦ 1КК

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза

Н.О. Сыгурова Директор торговли ООО «УК «РОСБИ»

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 31

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 33

Приложение А
ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК 34

Приложение Б
ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ 35

5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ 36

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа - УД) - является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.04 *Коммерция (по отраслям),* утвержденной Министерством образования и науки РФ № 539 от 15 мая 2014 год.

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* может быть использована по очной форме обучения с элементами дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ/ППКРС:

Рабочая программа входит в *инвариантную* часть *общего гуманитарного и социально-экономического* цикла.

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

Базовая часть

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей *ППССЗ* по специальности *38.02.04 Коммерция (по отраслям).*

В процессе освоения дисциплины у обучающегося должны быть формированы общие компетенции (ОК) (ПРИЛОЖЕНИЕ А):

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

1.4.1 Очной формы обучения

максимальной учебной нагрузки *236* часов, в том числе:

– обязательной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

– самостоятельной работы обучающегося *118* часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
	Очная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**236**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**118**
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
теоретические занятия	**8**
практические занятия	**110**
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**118**
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Виды самостоятельной работы:	
- сообщения, доклады	15
- презентации, рефераты	15
- поиск информации в Интернете	23
- физические упражнения	50
- участие в соревнованиях	5
- подготовка к выполнению нормативов ГТО	10
Промежуточная аттестация в форме	*Дифференцированного зачёта*

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
***ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ –8час. + 8 час.* самостоятельной работы**			
Тема 1. Физическая культура и личность профессионала.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Физическая культура и личность профессионала		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Реферат: «Физическая культура и личность профессионала»	1	
Тема 2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося *Сообщение:* «Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни»	1	
Тема 3 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа обучающегося *Сообщение:* «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления».	1	
Тема 4 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающегося: Доклад « Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями».	2	
Тема 5 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Реферат Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	
Тема 6 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Физические упражнения: Составить комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1	
Тема 7 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Профилактика профзаболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Презентация «Осанка»	1	
Тема 8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Раздел 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		**34**	
Тема 1. Бег		**19**	
Техника безопасности.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника безопасности		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск в ИР: Правила соревнований по лёгкой атлетике	1	
Техника низкого и высокого старта.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника низкого и высокого старта.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Физические упражнения: Кроссовая подготовка	1	
Бег на 60 и 100 метров.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Бег на 60 и 100 метров.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Участие в соревнованиях	1	
Финиширование. Бег 100 метров.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Финиширование. Бег 100 метров.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Уметь выполнять высокий и низкий старт	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Бег по прямой с различной скоростью	Содержание учебного материала	1	2
	1 Бег по прямой с различной скоростью		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Физические упражнения: Прыжки через скакалку	2	
Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	2
	1 Развитие выносливости. Бег на средние дистанции		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Кроссовая подготовка	2	
Тактика бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Бег на средние дистанции		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
Дыхание во время бега	Содержание учебного материала	1	2
	1 Дыхание во время бега		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Доклад: Бег на средние дистанции. Дыхание во время бега.	2	
Техника и тактика бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника и тактика бега на длинные дистанции.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Сообщение Техника и тактика бега на средние дистанции.	2	
Техника и тактика бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника и тактика бега на длинные дистанции.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Презентация: Тактика бега на средние дистанции.	2	
Дыхание во время бега на длинные и средние дистанции	Содержание учебного материала	1	2
	1 Дыхание во время бега на длинные и средние дистанции		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Физические упражнения: Кроссовая подготовка	2	
Развитие выносливости	Содержание учебного материала	1	2
	1 Развитие выносливости		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Кроссовая подготовка	1	
Бег с различной скоростью	Содержание учебного материала	1	2
	1 Бег с различной скоростью		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	1	2
	1 Кроссовая подготовка		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Бег с различной скоростью	Содержание учебного материала	1	2
	1 Бег с различной скоростью		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Подготовка к сдаче норм ГТО	Содержание учебного материала	1	2
	1 Подготовка к сдаче норм ГТО		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Принять контрольные нормативы	Содержание учебного материала	2	2
	1 Принять контрольные нормативы		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 1.2 Прыжки		**5**	
Техника безопасности на занятиях. Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника безопасности на занятиях.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	1	2
	1 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: способы прыжка в длину с разбега	2	
Прыжки в длину с разбега на результат	Содержание учебного материала	1	2
	1 Прыжки в длину с разбега на результат		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнение «пистолет» на каждой ноге по 5-6 раз	1	
Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Содержание учебного материала	1	2
	1 Прыжки в высоту способом «перешагивание»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Презентация » Летние Олимпийские Игры в Токио 2021г»	2	
Техника прыжка в высоту способом «перекидной»	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника прыжка в высоту способом «перекидной»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 1.3 Метание гранаты		**5**	
Техника метания гранаты	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника метания гранаты		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Доклад: Техника метания гранаты	1	
Метание гранаты с места	Содержание учебного материала	1	2
	1 Метание гранаты с места		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Сгибание рук в упоре лёжа	1	
Метание гранаты с разбега	Содержание учебного материала	2	2
	1 Метание гранаты с разбега		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	3	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Презентация Техника метания гранаты	1	
Метание гранаты на дальность	Содержание учебного материала	1	2
	1 Метание гранаты на дальность		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Участие в соревнованиях (внутри группы)	2	
Тема 1.4 Толкание ядра		**5**	
Техника безопасности на занятиях.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника безопасности на занятиях.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающегося Сообщение Техника толкания ядра.	2	
Техника толкания ядра.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника толкания ядра.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнения с отягощением	1	
Толкание ядра с места	Содержание учебного материала	1	2
	1 Толкание ядра с места		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Техника толкания ядра со скачка	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника толкания ядра со скачка		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: Техника толкания ядра со скачка	2	
Толкание ядра на дальность	Содержание учебного материала	1	2
	1 Толкание ядра на дальность		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Раздел 2.2 Гимнастика		**16**	
Тема 1. Акробатика		**8**	
1.1. Техника	Содержание учебного материала	1	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
безопасности. Кувырки вперед-назад	1 Техника безопасности. Кувырки вперед-назад		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Доклад «Акробатика»	1	
1.2. Равновесие, группировка.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Равновесие, группировка.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.3. Перекаты, полушпагат	Содержание учебного материала	1	2
	1 Перекаты, полушпагат		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.4. «Мост» с помощью и самостоятельно	Содержание учебного материала	1	2
	1 «Мост» с помощью и самостоятельно		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнения на гибкость	2	
1.5. Перекатом назад в стойку на лопатках	Содержание учебного материала	1	2
	1 Перекатом назад в стойку на лопатках		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающегося Поднимание туловища	1	
1.6. Переворот в сторону (колесо)	Содержание учебного материала	1	2
	1 Переворот в сторону (колесо)		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.7. Составление композиции из акробатических упражнений	Содержание учебного материала	1	2
	1 Составление композиции из акробатических упражнений		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: Акробатическая композиция	2	
1.8. Выполнение композиции на оценку	Содержание учебного материала	1	2
	1 Выполнение композиции на оценку		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
Тема 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		**4**	
2.1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Содержание учебного материала	1	2
	1 Общеразвивающие упражнения ОРУ		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
2.2. ОРУ на месте и в движении	Содержание учебного материала	1	2
	2 ОРУ на месте и в движении		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
2.3. ОРУ с гимнастической палкой	Содержание учебного материала	1	2
	2 ОРУ с гимнастической палкой		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: ОРУ с гимнастической палкой	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Составить комплекс упражнений с мячом	1	
2.4. Комплекс утренней гимнастики	Содержание учебного материала	1	2
	1 Комплекс утренней гимнастики		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 3. Опорные прыжки		**4**	
3.1.Техника безопасности.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника безопасности.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Реферат Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов	2	
3.1. Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	1	2
	2 Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск в ИР: Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов	2	
3.3. Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»	Содержание учебного материала	1	2
	2 Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
3.4. Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов	Содержание учебного материала	1	2
	3 Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		
Раздел 2.3 Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.		**40**	
Тема 1. Баскетбол		**20**	
1.1. Техника безопасности игры	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника безопасности игры		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		
1.2. Правила игры. Жесты судей.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Правила игры. Жесты судей.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: Правила игры.	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1.3. Ловля и передача мяча	Содержание учебного материала	1	2
	1 Ловля и передача мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: Жесты судей	1	
1.4. Ведение мяча	Содержание учебного материала	1	2
	1 Ведение мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.5. Бросок мяча с места	Содержание учебного материала	1	2
	1 Бросок мяча с места		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Прыжки через скакалку	2	
1.6. Бросок мяча после ведения	Содержание учебного материала	1	2
	1 Бросок мяча после ведения		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.7. Бросок мяча в прыжке	Содержание учебного материала	1	2
	1 Бросок мяча в прыжке		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.8. Перехват мяча	Содержание учебного материала	1	2
	1 Перехват мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.9. Штрафные броски	Содержание учебного материала	1	2
	1 Штрафные броски		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнения с отягощением	2	
1.10. Личная защита	Содержание учебного материала	1	2
	1 Личная защита		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.11. Учебная игра	Содержание учебного материала	1	2
	1 Учебная игра		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.12. Вырывание и выбивание мяча	Содержание учебного материала	1	2
	1 Вырывание и выбивание мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающегося Презентация Зонная защита Поднимание туловища за 1 минуту	2 1 1	
1.13. Длинные передачи одной рукой	Содержание учебного материала	1	2
	1 Длинные передачи одной рукой		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
1.14. Групповые действия игроков	Содержание учебного материала	1	2
	1 Групповые действия игроков		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.15. Прессинг по всему полю	Содержание учебного материала	1	2
	1 Прессинг по всему полю		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Сгибание рук в упоре лежа	2	
1.16. Игра по упрощённым правилам	Содержание учебного материала	1	2
	1 Игра по упрощённым правилам		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Участие в соревнованиях (внутри группы)	1	
1.17. Тактика защиты	Содержание учебного материала	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 Тактика защиты		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнение «планка»	2	
1.18. Тактика нападения	Содержание учебного материала	2	2
	1 Тактика нападения		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Реферат Тактика нападения	2	
Тема 2. Волейбол		**20**	
Техника безопасности	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника безопасности		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Правила игры. Жесты судей.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Правила игры. Жесты судей.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: Правила игры. Жесты судей.	3	
Перемещения по площадке	Содержание учебного материала	1	2
	1 Перемещения по площадке		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Приём мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала	1	2
	1 Приём мяча снизу двумя руками		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Прыжки со скакалкой	2	
Приём мяча после подачи мяча	Содержание учебного материала	1	2
	1 Приём мяча после подачи мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Участие в соревнованиях внутри группы	1	
Нижняя прямая подача	Содержание учебного материала	1	2
	1 Нижняя прямая подача		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
Верхняя прямая подача	Содержание учебного материала	2	2
	1 Верхняя прямая подача		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Нападающий удар	Содержание учебного материала	2	2
	1 Нападающий удар		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: Нападающий удар. Блокирование мяча.	3	
Блокирование мяча	Содержание учебного материала	2	2
	1 Блокирование мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	2	
	Реферат Система защиты углом вперед		
Учебные игры	Содержание учебного материала	4	2
	1 Учебные игры		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: Тактика защиты углом вперед и назад	3	
Тактика защиты	Содержание учебного материала	2	2
	1 Тактика защиты		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Сообщение Тактика защиты	2	
Тактика нападения	Содержание учебного материала	2	
	1 Тактика нападения		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Доклад Тактика нападения	2	
Раздел 2.4 Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика.		**20**	
Базовые шаги аэробики	Содержание учебного материала	4	2
	1 Базовые шаги аэробики		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: Базовые шаги аэробики Разучить базовые шаги аэробики	6 4 2	
Упражнения на оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной системы	Содержание учебного материала	1	2
	1 Упражнения на оздоровление сердечно-сосудистой системы		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнения на оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной системы	2	
Упражнения, выполняемые с разным темпом и ритмом	Содержание учебного материала	2	2
	1 Упражнения, выполняемые с разным темпом и ритмом		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Составить свой индивидуальный комплекс упражнений	1	
Упражнения на коррекцию фигуры	Содержание учебного материала	2	2
	1 Упражнения на коррекцию фигуры		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Упражнения, выполняемые с разной амплитудой	Содержание учебного материала	1	2
	1 Упражнения, выполняемые с разной амплитудой		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Упражнения на оздоровление дыхательной системы	Содержание учебного материала	1	2
	1 Упражнения на оздоровление дыхательной системы		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость, координацию	Содержание учебного материала	1	2
	1 Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость, координацию		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Составить 5-6 упражнений на ловкость и гибкость. Координацию движений	2	
Упражнения, выполняемые с разным темпом и ритмом	Содержание учебного материала	1	2
	1 Упражнения, выполняемые с разным темпом и ритмом		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Упражнения, выполняемые с разной амплитудой	Содержание учебного материала	1	2
	1 Упражнения, выполняемые с разной амплитудой		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Упражнения, выполняемые в ходьбе и движении	Содержание учебного материала	1	2
	1 Упражнения, выполняемые в движении		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнения, выполняемые в ходьбе и движении	1	
Технология подбора и составления комплекса упражнений	Содержание учебного материала	1	2
	1 Технология подбора и составления комплекса упражнений		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Сообщение Технология подбора и составления комплекса упражнений	1	
Составление индивидуального комплекса	Содержание учебного материала	1	3
	1 Составление индивидуального комплекса		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Разучить свой комплекс упражнений	2	
Выполнение комплекса под музыку	Содержание учебного материала	1	3
	1 Выполнение комплекса под музыку		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	3	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Доклад Подбор музыки и выполнение комплекса под музыку	1	
	Содержание учебного материала	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Выполнение комплекса с профессиональной направленностью	1 Выполнение комплекса с профессиональной направленностью		3
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Выполнение комплекса под музыку	2	
Дифференцированный зачёт	Содержание учебного материала	1	3
	1 Дифференцированный зачёт. Сдача контрольных нормативов.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	-	
Всего		**236 часов**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* требует наличия:

— зал спортивных игр;

— тренажёрный зал;

— открытые спортивные площадки для занятий баскетболом, волейболом;

— футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, с секторами для прыжков в длину и метаний гранаты.

Технические средства обучения:

— компьютер,

— интерактивная доска,

— магнитофон.

Оборудование рабочих мест:

— гимнастические скамейки;

— шведские стенки;

— конь, козёл, подкидной мостик;

— обручи, скакалки, гимнастические палки;

— мячи баскетбольные, волейбольные, набивные 1-3 кг;

— маты гимнастические

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для преподавателей

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2018.

2. Муллер А.Б. и др. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2018.

3. Муллер А.Б Физическая культура: Учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2016.

Для обучающихся

4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебное пособие. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., КноРус, 2020.

5. Ериков В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире. М., Русайнс, 2020.

Дополнительные источники:

Для преподавателей

6. Аллянов Ю.Н. Физическая культура. Учебник СПО. М., Юрайт, 2018.

7. Бишаева А.Л. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. М., КноРус, 2021.

8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2020.

Для обучающихся

9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебник для студентов. М., Академия, 2017.

10. Собянин Ф.И. Учебник для студентов СПО. Физическая культура. Ростов-на-Дону, Феникс, 2017г.

Интернет-ресурсы:

1 ИР 1 http://fizkultura-na5.ru- сайт учителей физической культуры

2 ИР 2 http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/htm - Спортивная жизнь России.

3 ИР 3 http:// www.sportreferats.narod.ru/ - Рефераты на спортивную тематику.

4 www.booksgid.com - Books Gid. Электронная библиотека.

5 window.edu.ru - Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

6 www.booksgid.com - Books Gid. Электронная библиотека.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, опыт деятельности)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Базовая часть:	
Уметь:	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Формы контроля: - тестовый контроль; - сдача норм ГТО: - выполнение контрольных нормативов; - участие в соревнованиях; - судейство спортивных игр на занятиях. Виды контроля: - текущий - промежуточный - итоговый **Оценивание уровня физической подготовленности** Проводится по двум показателям: 1. исходный уровень развития физических качеств, обучающихся; 2. реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определённый период.
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Методы контроля: - устная проверка; - ответ на вопрос; - фронтальная проверка (беседа); - письменная проверка (тест, работа с карточками-заданиями).
Вариативная часть	Не предусмотрено
Уметь:	

Приложение А

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Мозговой штурм. Проблемно-игровые технологии.
ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.	Технология критического мышления

Приложение Б

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

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Техника бега на короткие дистанции	2	Мозговой штурм	УУД.01; ОК 6,8
2.	Техника кроссового бега	2	Технология критического мышления.	УУД.02,03; ОК 6,8
3.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	Использование ИКТ	УУД.03, 04; ОК 6,8
4.	Знание правил соревнований по спортивным играм.	2	Использование ИКТ	УУД.02; ОК 6,8
5.	Техника нижней прямой подачи мяча.	2	Работа в малых группах	УУД.04; ОК 6,8
6.	Развитие координационных способностей.	2	Технология критического мышления.	УУД.01, 02; ОК 6,8.
7.	Совершенствование быстрого принятия решения	2	Мозговой штурм	УУД.01; ОК 6,8
8.	Согласованность групповых взаимодействий	2	Мозговой штурм	УУД.02, ОК 6,8
9.	Развитие инициативности, самостоятельности	2	Работа в малых группах	УУД.01; ОК 6,8
10.	Нападающий удар	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 6,8
11.	Согласованность командных взаимодействий	2	Технология критического мышления.	УУД.03,04; ОК 6,8
12.	Дыхание во время бега на длинные дистанции.	2	Технология Фишбоун или «Рыбий скелет»	УУД.02; ОК 6,8
13.	Метание гранаты на дальность	2	Технология Фишбоун или «Рыбий скелет»	УУД.04; ОК 6,8
14.	Эстафетный бег 4х100 метров	2	Работа в малых группах	УУД.03; ОК 6,8
15.	Прыжки в длину с разбега	2	Технология критического мышления.	УУД.01; ОК 6,8
16.	Техника нападающего удара.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 6,8
Максимальная учебная нагрузка		**236**		
Обязательная нагрузка		**118**		
Количество часов использования активных и интерактивных форм и методов обучения		**32**		
% использования активных и интерактивных форм и методов обучения от обязательной учебной нагрузки		**27%**		

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№	№ страницы	Результаты актуализации	Дата актуализации	Подпись разработчика