



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

УТВЕРЖДЕНО

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

«общего гуманитарного и социально-экономического цикла»

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

44.02.01 Дошкольное образование

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.05 Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности *44.02.01 Дошкольное образование, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ № 1351 от «27» октября 2014 г.*

Разработчик:

Л.С. Тихонова преподаватель

ВКК

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза

И.В. Кечина методист

ИКК

Содержательная экспертиза

Н.Х. Оруджева председатель ЦК СЭЦ

ВКК

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза

О.А. Андреева

*Руководитель СП ГБОУ ООШ № 4 г. о. Отрадный
«Детский сад № 3»*

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	37
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	39
Приложение А КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	40
Приложение Б ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК	41
Приложение В ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	42
5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	44

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 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 44.02.01 *Дошкольное образование*, утвержденной Министерством образования и науки РФ № 1351 от «27» октября 2014 г.

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.05 Физическая культура* может быть использована по очной и заочной формам обучения с элементами дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

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 *44.02.01 Дошкольное образование* и овладению профессиональными компетенциями (ПК) (Приложение А):

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

В процессе освоения предмета у обучающегося должны быть сформированы общие компетенции (ОК) (Приложение Б):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами, и социальными партнёрами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления её целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих её правовых норм.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

1.4.1 Очной формы обучения

максимальной учебной нагрузки *344* часа, в том числе:

- обязательной учебной нагрузки обучающегося *172* часа;
- самостоятельной работы обучающегося *172* часа.

1.4.2 Заочной формы обучения

максимальной учебной нагрузки *344* часа, в том числе:

- обязательной учебной нагрузки обучающегося *4* часа;
- самостоятельной работы обучающегося *340* 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	Заочная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	344	344
в том числе:		
лабораторные занятия	не предусмотрено	не предусмотрено
теоретические занятия	2	не предусмотрено
практические занятия	170	4
контрольные работы	-	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	-	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172	340
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено	не предусмотрено
Виды самостоятельной работы:		
- сообщения, доклады	30	
- презентации, рефераты	30	
- поиск информации в Интернете	30	
- физические упражнения	52	
- участие в соревнованиях	10	
- подготовка к выполнению нормативов ГТО	20	
Промежуточная аттестация в форме	<i>Дифференцированного зачёта</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ.05 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 – 2 часа + 2 часа 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». Поиск информации в Интернет-Ресурсах	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 <u>Сообщение:</u> «Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни»	1	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ – 170 часов + 170 часов самостоятельной работы			
Раздел 1. Учебно-методические занятия – 10 часов + 10 часов самостоятельной работы			
Тема 1 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 <u>Сообщение:</u> «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления».	2	
Тема 2 Методика составления и проведения	Содержание учебного материала	1	2
	1 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося: <u>Доклад « Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями».</u>	1	
Тема 3 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 <u>Реферат Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</u>	2	
Тема 4 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 <u>Физические упражнения: Составить комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.</u>	1	
Тема 5 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	не предусмотрено		
Тема 6 Составление и	Содержание учебного материала	1	2
	1 Составление и проведение комплексов утренней гимнастики.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
проведение комплексов утренней гимнастики.	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося <u>Сообщение</u> Составление комплексов утренней гимнастики	1	
Тема 7 Физические упражнения для коррекции зрения.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Физические упражнения для коррекции зрения.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося <u>Сообщение</u> Физические упражнения для коррекции зрения.	2	
Тема 8 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося <u>Презентация</u> «Осанка»	1	
Тема 9 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	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 10 Дневник самоконтроля.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Дневник самоконтроля.		
	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
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия – 160 часов + 160 часов самостоятельной работы			
2.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.			
Тема 1. Бег		24	
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	2	
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 <u>Физические упражнения:</u> 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	1	
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 Физические упражнения: Кроссовая подготовка	1	
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	1	
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	
Специально-беговые упражнения	Содержание учебного материала	1	2
	1 Специально-беговые упражнения		
	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	не предусмотрено	
Техника и тактика бега на средние 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 Равномерный бег на 1000 метров с переходом на ходьбу	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	не предусмотрено	
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 Физические упражнения Физические упражнения: Кроссовая подготовка	1	
Бег с различной	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
скоростью	1 Бег с различной скоростью		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	1	2
	1 Кроссовая подготовка		
	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	
Развитие выносливости	Содержание учебного материала	1	2
	1 Развитие выносливости		
	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	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Прыжки через скакалку		
Подготовка к сдаче норм ГТО	Содержание учебного материала	2	2
	1 Подготовка к сдаче норм ГТО		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Сгибание рук в упоре лёжа	2	
Принять контрольные нормативы	Содержание учебного материала	3	2
	1 Принять контрольные нормативы		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	3	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поднимание туловища за 1 минуту	2	
Тема 1.2 Прыжки		10	
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	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Прыжки в длину с места.		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося: прыжки через скакалку	2	
Прыжки в длину с разбега (подбор разбега)	Содержание учебного материала	1	2
	1 Прыжки в длину с разбега (подбор разбега)		
	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	не предусмотрено	
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	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	не предусмотрено	
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	4	
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	
Прыжки в высоту с разбега	Содержание учебного материала	1	2
	1 Прыжки в высоту с разбега		

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	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
Прыжки в высоту с разбега на результат	Содержание учебного материала	1	2
	1 Прыжки в высоту с разбега на результат		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Разновидности прыжков через скакалку.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Разновидности прыжков через скакалку		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
Тема 1.3 Метание гранаты		8	
Техника метания гранаты	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника метания гранаты		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Доклад: Техника метания гранаты	2	
Техника «скрестного шага»	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника «скрестного шага»		
	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
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	не предусмотрено	
Метание гранаты с разбега	Содержание учебного материала	3	2
	1 Метание гранаты с разбега		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	3	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	4	
	<u>Презентация Техника метания гранаты</u>		
Метание гранаты на дальность	Содержание учебного материала	2	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		8	
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	
	Самостоятельная работа обучающегося <u>Сообщение</u> Техника толкания ядра.	2	
Техника толкания ядра.	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника толкания ядра.		
	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 Упражнения с отягощением	4	
Толкание ядра с места	Содержание учебного материала	2	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	2	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	2	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		32	
Тема 1. Акробатика		8	
1.1. Техника безопасности. Кувырки вперед-назад	Содержание учебного материала	2	2
	1 Техника безопасности. Кувырки вперед-назад		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<u>Доклад</u> «Акробатика»		
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 Подготовка к сдаче норм ГТО	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	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
1.6. Переворот в сторону (колесо)	Содержание учебного материала	1	2
	1 Переворот в сторону (колесо)		
	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	
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)		16	
2.1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Содержание учебного материала	2	2
	1 Общеразвивающие упражнения ОРУ		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Сгибание рук в упоре лёжа	2	
2.2. ОРУ на месте и в движении	Содержание учебного материала	2	2
	2 ОРУ на месте и в движении		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
2.3. ОРУ с	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
гимнастической палкой	2 ОРУ с гимнастической палкой		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: ОРУ с гимнастической палкой	2	
2.4. ОРУ с мячом	Содержание учебного материала	2	2
	2 ОРУ с мячом		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Составить комплекс упражнений с мячом	2	
2.5. ОРУ с обручем	Содержание учебного материала	2	2
	2 ОРУ с обручем		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Составить 5-6 упражнений с обручем	2	
2.6. Комплекс утренней гигиенической гимнастики	Содержание учебного материала	2	2
	2 ОРУ с гимнастической скамейкой		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы Самостоятельная работа обучающегося: составить комплекс упражнений утренней зарядки	не предусмотрено 2	
2.7. ОРУ с лентами	Содержание учебного материала	2	2
	2 ОРУ с лентами		
	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 Составить комплекс упражнений с лентами	2	
2.7. Составление индивидуального комплекса ОРУ	Содержание учебного материала	1	2
	1 Составление индивидуального комплекса ОРУ		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Составить комплекс утренней зарядки	2	
2.8. Комплекс вводной и производственной гимнастики	Содержание учебного материала	1	2
	1 Выполнение комплекса на оценку		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
Тема 3. Опорные прыжки		8	
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	3	
3.2. Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала	2	2
	2 Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<u>Поиск в ИР:</u> Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов		
3.3. Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»	Содержание учебного материала	2	2
	2 Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено	
3.4. Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов	Содержание учебного материала	3	2
	3 Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	3	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Прыжки со скакалкой	1	
Раздел 2.3 Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.		48	
Тема 1. Баскетбол		24	
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	не предусмотрено	
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 <u>Поиск информации в ИР:</u> Правила игры.	2	
1.3. Ловля и передача	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
мяча	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	2	
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		
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	
	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
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	
	Самостоятельная работа обучающегося	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Презентация Зонная защита Поднимание туловища за 1 минуту	2 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	не предусмотрено	
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)	2	
1.17. Тактика защиты	Содержание учебного материала	3	2
	1 Тактика защиты		
	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	3	
	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	не предусмотрено	
1.19. Учебная игра	Содержание учебного материала	2	2
	1 Учебная игра		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5 2	
	Прыжки через скакалку. Участие в соревнованиях	2 1	
1.20. Принять контрольные нормативы	Содержание учебного материала	2	2
	1 Тактика нападения		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Реферат тактика нападения	2	
Тема 2. Волейбол		24	
Техника безопасности	Содержание учебного материала	1	2
	1 Техника безопасности		
	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	
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.	4	
Перемещения по площадке	Содержание учебного материала	1	2
	1 Перемещения по площадке		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: Жесты судей.	2	
Передачи мяча	Содержание учебного материала	2	2
	1 Передачи мяча		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Прыжки вверх, приседания, сгибание рук в упоре лёжа	3	
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	не предусмотрено	
Приём мяча после подачи мяча	Содержание учебного материала	1	2
	1 Приём мяча после подачи мяча		

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	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	3	
	Соревнования внутри группы		
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	
Нападающий удар	Содержание учебного материала	2	2
	1 Нападающий удар		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Поиск информации в ИР: Верхняя прямая подача-	2	
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	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<u>Реферат</u> 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 Участие в соревнованиях (внутри группы)	2	
Тактика защиты	Содержание учебного материала	2	2
	1 Тактика защиты		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося <u>Сообщение</u> Тактика защиты	2	
Тактика нападения	Содержание учебного материала	4	
	1 Тактика нападения		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося <u>Доклад</u> Тактика нападения	2	
Раздел 2.4 Виды спорта по выбору. Спортивная аэробика.		30	
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 <u>Поиск информации в ИР:</u> Базовые шаги аэробики Разучить базовые шаги аэробики	4 2 2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Упражнения на оздоровление сердечно-сосудистой и дыхательной системы	Содержание учебного материала	2	2
	1 Упражнения на оздоровление сердечно-сосудистой системы		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	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	2	
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	
	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	2	2
	1 Упражнения на оздоровление дыхательной системы		
	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 Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость, координацию	Содержание учебного материала	2	2
	1 Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость, координацию		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	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	2	2
	1 Упражнения, выполняемые с разным темпом и ритмом		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Сообщение: Упражнения, выполняемые с разным темпом и ритмом»	2	
Упражнения, выполняемые с разной амплитудой	Содержание учебного материала	2	2
	1 Упражнения, выполняемые с разной амплитудой		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Упражнения, выполняемые с разной амплитудой	2	
Упражнения, выполняемые в ходьбе и движении	Содержание учебного материала	2	2
	1 Упражнения, выполняемые в движении		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
Технология подбора и	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
составления комплекса упражнений	1 Технология подбора и составления комплекса упражнений		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Реферат Технология подбора и составления комплекса упражнений	4	
Составление индивидуального комплекса	Содержание учебного материала	2	3
	1 Составление индивидуального комплекса		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Разучить свой комплекс упражнений	2	
Выполнение комплекса под музыку	Содержание учебного материала	2	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	2	
Выполнение комплекса с профессиональной направленностью	Содержание учебного материала	2	3
	1 Выполнение комплекса с профессиональной направленностью		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	
	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	

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	2	
	Участие в соревнованиях внутри группы		
Всего		344 часа	

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.05 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/](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.	<p><u>Формы контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - тестовый контроль; - сдача норм ГТО; - выполнение контрольных нормативов; - участие в соревнованиях; - судейство спортивных игр на занятиях. <p><u>Виды контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - текущий - промежуточный - итоговый <p>Оценивание уровня физической подготовленности</p> <p>Проводится по двум показателям:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. исходный уровень развития физических качеств, обучающихся; 2. реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определённый период.
Знать:	
<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p><u>Методы контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - устная проверка; - ответ на вопрос; - фронтальная проверка (беседа); - письменная проверка (тест, работа с карточками-заданиями).
Вариативная часть	Не предусмотрено
Уметь:	

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие.	
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
Знать: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<i>Тема № 1. Физическая культура и личность профессионала. Тема № 2. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</i>
Самостоятельная работа	Выполнение утренней зарядки, самостоятельные занятия физическими упражнениями
ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.	
Уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<i>Самоконтроль за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.</i>
Знать: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тема №1. Баскетбол. Правила соревнований и жесты судей по видам спорта. Тема №2. Волейбол. Правила соревнований и жесты судей по видам спорта.
Самостоятельная работа	Поиск информации в Интернет-Ресурсах
ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.	
Уметь:-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Тема 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 1.1 Бег Тема 1.2 Прыжки
Знать: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	
Самостоятельная работа	

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Технология критического мышления
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Технология критического мышления
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Мозговой штурм.
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Информационно-коммуникационные технологии
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Информационно-коммуникационные технологии
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами, и социальными партнёрами.	Мозговой штурм. Проблемно-игровые технологии.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	Технология критического мышления
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития.	Технология критического мышления
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления её целей, содержания, смены технологий	Технология проектной деятельности
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Физкультурно-оздоровительные технологии
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих её правовых норм.	Технология проектной деятельности

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 1,3,7.
2.	Техника кроссового бега	4	Технология критического мышления. Прием стадия вызова.	УУД.02,03; ОК 2,3,11
3.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	Использование ИКТ	УУД.03, 04; ОК 6,7,8,9
4.	Знание правил соревнований по спортивным играм.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,3,11
5.	Техника нижней прямой подачи мяча.	2	Работа в малых группах	УУД.04; ОК 6,9,10
6.	Развитие координационных способностей.	2	Технология критического мышления. Прием кластер.	УУД.01, 02; ОК 1,8.
7.	Совершенствование быстрого принятия решения	2	Мозговой штурм	УУД.01; ОК 1,3
8.	Согласованность групповых взаимодействий (баскетбол, волейбол)	2	Мозговой штурм	УУД.02, ОК 2,3
9.	Развитие инициативности, самостоятельности	2	Работа в малых группах	УУД.01; ОК 1,3,7,11
10.	Нападающий удар	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,3,11
11.	Согласованность командных взаимодействий	2	Технология критического мышления. Прием стадия вызова.	УУД.03,04; ОК 6,7,8,9
12.	Дыхание во время бега на длинные дистанции.	4	Технология Фишбоун или «Рыбий скелет»	УУД.02; ОК 2,3,11
13.	Метание гранаты на дальность	2	Технология Фишбоун или «Рыбий скелет»	УУД.04; ОК 6,9,10
14.	Эстафетный бег 4х100 метров	2	Работа в малых группах	УУД.03; ОК 1,8,10 УУД.02; ОК 4,5,9
15.	Прыжки в длину с разбега	2	Технология критического мышления. Прием	УУД.01; ОК 1,3

			стадия вызова.	
16.	Техника нападающего удара.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,3
17.	Блокирование у сетки.	2	Работа в малых группах	УУД.01; ОК 1,3,7,11
18.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	Использование ИКТ	УУД.02; ОК 2,3,11
19.	Метание гранаты с места и с разбега.	2	Мозговой штурм	УУД.04; ОК 6,7,8,9
20.	Умение составлять и проводить комплексы вводной гимнастики.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,3,11
Максимальная учебная нагрузка		344		
Обязательная нагрузка		172		
Количество часов использования активных и интерактивных форм и методов обучения		44		
% использования активных и интерактивных форм и методов обучения от обязательной учебной нагрузки		26%		

5 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№	№ страницы	Результаты актуализации	Дата актуализации	Подпись разработчика