

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

1. на заседании ПЦК
естественнонаучных
и
общепрофессиональных
дисциплин

Протокол № 9

от «17» мая 2021 г.

Заведующий ПЦК: *М.Н.Жданова*

РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа

Протокол № 6

от «24» мая 2021 г.

Председатель экспертного
совета: *Н.Ю.Ульянова*

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Архангельского
педколледжа

Л.А.

Перова

«15» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. Физическая культура

Архангельск 2021

Рабочая программа учебного предмета общеобразовательного цикла **Физическая культура** по профессии **44.02.01 Дошкольное образование** разработана в соответствии с Фундаментальным ядром основного общего образования, Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 г.

Организация-разработчик: Архангельский педколледж

Разработчик: Соболев Дмитрий Викторович, преподаватель Архангельского педколледжа

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК учебных дисциплин и профессиональных модулей в области физической культуры и дополнительного образования

Протокол № __ от «__» _____ 2022 г.

Председатель ПЦК.....О.В. Алиева

Рекомендовано к утверждению экспертным советом Архангельского педколледжа

Протокол №..... от «.....».....2021 г.

Председатель экспертного совета.....Н.Ю.Ульянова

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------------------|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 16 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 32 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 33 |

1.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» реализуется в пределах основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования ППКРС в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии **44.02.01 Дошкольное образование** относящейся к укрупненной группе **44.00.00 образование и педагогические науки** и соответствует технологическому профилю.

Содержание рабочей программы учебного предмета разработано с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Рабочая программа учебного предмета может быть использована в образовательных организациях среднего профессионального образования, реализующих программы среднего общего образования.

1.2. Общая характеристика учебной дисциплины

Программа учебного предмета «Физическая культура» на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Программа конкретизирует содержание предметных тем ФГОС, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебной дисциплины с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Программа углубленного уровня ориентирована на обучающихся, ближайшее будущее которых не будет связано с изучением физической культуры в высших учебных заведениях. В программу дисциплины включены важнейшие понятия, создающие достаточную основу обучающимся для продолжения образования, а также для решения практических задач в повседневной жизни.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания данной учебной дисциплины в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено следующими разделами:

1. Легкая атлетика

Кроссовая подготовка решает задачи поддержки и укрепления здоровья, способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий

старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

Характеристика основных видов деятельности обучающихся:

Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега на 100м., эстафетного бега 4x100м. и 4x400м.; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на 2000м.(девушки) и 3000м.(юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500гр.(девушки) и 700гр.(юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.

2. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Характеристика основных видов деятельности обучающихся:

Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем, выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

3. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Характеристика основных видов деятельности обучающихся:

Освоение основных игровых элементов.

Знание правил по избранному игровому виду спорта.

Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.

Развитие личностно- коммуникативных качеств.

Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.

Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.

Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля на занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

4. Лыжная подготовка

Занятия лыжной подготовкой позволяют решить следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма, закрепление и совершенствование техники передвижения на лыжах, мотивация здорового образа жизни, воспитание волевых качеств. В процессе лыжной подготовки приобретает обязательный минимум знаний по основам техники передвижения на лыжах, методам развития общей и специальной выносливости, подготовки к соревнованиям, прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики.

Характеристика основных видов деятельности обучающихся:

Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции. Повороты на месте и в движении. Подъемы. Спуски. Развитие выносливости и силовых качеств.

Виды спорта по выбору

Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

Характеристика основных видов деятельности обучающихся:

Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.

Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.

Освоение техники безопасности занятий.

Атлетическая гимнастика, ОФП

Работа на тренажерах решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса.

Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Характеристика основных видов деятельности обучающихся:

Знание и умение грамотно использовать современные методики атлетической гимнастики.

Осуществление контроля и самоконтроля за состояние здоровья.

Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.

Заполнение дневника самоконтроля.

Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Характеристика основных видов деятельности обучающихся:

Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.

Знание техники безопасности при занятиях спортивной аэробикой.

Умение осуществлять самоконтроль.

Участие в соревнованиях.

Изучение общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППССЗ СПО с получением среднего общего образования.

1.3. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: Предмет входит в число общих учебных предметов, включенных в учебный план образовательной организации Архангельский педагогический колледж и изучается на углубленном уровне.

1.4. Цели и задачи учебного предмета – требования к планируемым результатам освоения дисциплины:

Цель изучения учебного предмета – формирование физической культуры личности студента посредством овладения основами физкультурной деятельности с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

| | Требования к результатам (по ФГОС СОО) | Планируемые результаты изучения учебного предмета |
|------------------------------|---|--|
| Личностные результаты | 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального | 1) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>3) готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p>5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>б) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным</p> | <p>2) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>3) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>4) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>5) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> |
|--|---|--|

| | | |
|--|---|--|
| | <p>социальным явлениям;</p> <p>7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных,</p> | |
|--|---|--|

| | | |
|-----------------------|---|--|
| | <p>общенациональных проблем;</p> <p>14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p>15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p> | |
| Метапредметные | <p>1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации,</p> | <p>1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>5) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>6) владение навыками познавательной</p> |

| | | |
|------------------------------|--|--|
| | <p>критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> | <p>рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p> |
| <p>Предметные (У)</p> | <p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения</p> | <p>Выпускник должен знать:</p> <p>1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>2) основы здорового образа жизни;</p> <p>3) влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> | <p>4) способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>5) правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>Выпускник должен уметь:</p> <p>1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>2) выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>3) выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>4) преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>5) выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>6) осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>7) выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>8) использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - организации и проведения |
|--|---|---|

| | | |
|--|--|--|
| | | индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. |
|--|--|--|

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 175 |
| Обязательная аудиторная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | - |
| практические занятия | 117 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 58 |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | не предусмотрено |
| Внеаудиторная (самостоятельная) работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. | 58 |
| Итоговая аттестация в форме зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов | Основные виды деятельности обучающихся |
|---|---|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. | Легкая атлетика. Подвижные игры: | 18ч | |
| | Самостоятельная работа: | 13ч | |
| Тема 1.1. Введение. Требования к проведению занятий. Инструктаж по технике безопасности. | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта</p> <p>Регулятивные УУД: Умение принимать учебную задачу, осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя; умение планировать деятельность на уроке под руководством учителя.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение сознательно строить речевое высказывание в соответствии с задачами учебной коммуникации; умение включаться в диалог с учителем и одноклассниками, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Значение физкультуры. Правила поведения студентов при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек на организм человека и борьба с ними. Правила самоконтроля. Правила оказания первой помощи при травмах различного рода.</p> | 2 | Характеризуют показатели физического развития. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. |
| | Самостоятельная работа: Кроссовый бег, Силовая подготовка. | 2 | |
| Тема 1.2. Подвижные игры. | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта</p> <p>Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение сознательно строить речевое высказывание в соответствии с задачами учебной коммуникации; умение включаться в диалог с учителем и одноклассниками, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Подвижные игры на открытых площадках «Снайпер».</p> | 1 | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |

| | | | |
|--|--|----------|---|
| <p>Тема 1.3. Техника специально - беговых упражнений.</p> | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные УУД: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий Коммуникативные УУД:Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Изучение техники специально-беговых упражнений. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Стартовый разгон, финиширование Варианты челночного бега. Бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.</p> | <p>2</p> | <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Осваивают технику бега. Проявляют качества быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений</p> |
| <p>Тема 1.4. Подвижные игры с прыжками.</p> | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные УУД:Умение сознательно строить речевое высказывание в соответствии с задачами учебной коммуникации; умение включаться в диалог с учителем и одноклассниками, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Подвижные игры на открытых площадках. «Пустое место», эстафеты.</p> | <p>2</p> | <p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> |
| <p>Тема 1.5. Специально-прыжковые упражнения.</p> | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные УУД: формирование способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха Коммуникативные УУД:Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Изучение техники специально-прыжковых упражнений. Техника низкого старта. Бег на короткие</p> | <p>2</p> | <p>Осваивают технику бега различными способами; выполняют прыжковые упражнения Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | <p>дистанции. Прыжки и многоскоки. Специально-прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Бег с ускорением из различных стартовых положений. Ускорения 3 по 20 метров. Эстафетный бег.</p> | | |
| | Самостоятельная работа: Специально-прыжковые упражнения. Кроссовый бег. | 2 | |
| <p>Тема 1.6. Подвижные игры с метанием.</p> | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные УУД: Умение сознательно строить речевое высказывание в соответствии с задачами учебной коммуникации; умение включаться в диалог с учителем и одноклассниками, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Подвижные игры на спортивных площадках. «Лапта».</p> | 1 | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| <p>Тема 1.7. Л/А. Закрепление изученных приемов.</p> | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные УУД: Умение сознательно строить речевое высказывание в соответствии с задачами учебной коммуникации; умение включаться в диалог с учителем и одноклассниками, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Закрепление техники бега на средние дистанции, 500 м (дев), 1000 м (юн). Закрепление техники низкого, высокого старта. Стартовый разгон, финиширование; бег 100 равномерный бег на дистанцию до 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> | 2 | Закрепляют технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. |
| | Самостоятельная работа: Кроссовый бег 2 – 4 км. Развитие прыгучести. | 2 | |
| <p>Тема 1.8. Подвижные игры на открытых площадках «Лапта».</p> | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные УУД: Умение сознательно строить речевое высказывание в соответствии с задачами учебной коммуникации; умение включаться в диалог с учителем и одноклассниками,</p> | 1 | Применяют круговую тренировку для развития физических качеств. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со- |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Круговая тренировка, по станциям. Прыжки через скакалку, отжимания в упоре, метание набивного мяча, челночный бег. Подвижные игры на открытых площадках. «Лапта».</p> | | <p>вместной игровой деятельности.</p> |
| <p>Тема 1.9. Л/А. Техника метания теннисного мяча на дальность.</p> | <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Регулятивные УУД: Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Изучение техники метания мяча. Совершенствование техники специально-прыжковых и беговых упражнений. Метание мяча на дальность и в цель. Эстафетный бег 4'100 м</p> | 2 | <p>Осваивают технику метания малого мяча. Принимают адекватные решения в условиях игровой ситуации. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метания.</p> |
| | <p>Самостоятельная работа: Метание малого мяча на дальность. Кросс 2-3 км.</p> | 2 | |
| <p>Тема 1.10. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.</p> | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные УУД: Умение сознательно строить речевое высказывание в соответствии с задачами учебной коммуникации; умение включаться в диалог с учителем и одноклассниками, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Бег с ускорением из различных стартовых положений. Ускорения 3 по 20 метров. Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом.</p> | 1 | <p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> |
| <p>Тема 1.11. Л/А. Кроссовый бег.</p> | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные УУД: формирование способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха</p> | 2 | <p>Осваивают технику бега различными способами. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> |

| | | | |
|---|---|-----|---|
| | <p>Коммуникативные УУД:Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Изучение техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег без учета времени (до 2 км). Бег 100 м. стартовый разгон, финиширование. равномерный бег на дистанцию 500м (девушки) и 1000 м (юноши).</p> | | |
| | Самостоятельная работа. Кроссовый бег 3 – 4 км. Развитие силы. | 2 | |
| <p>Тема 1.12. Подвижные игры на развитие скоростных качеств.</p> | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные УУД:Умение сознательно строить речевое высказывание в соответствии с задачами учебной коммуникации; умение включаться в диалог с учителем и одноклассниками, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Подвижные игры. Бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы. Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд. Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры на открытых площадках. «Лапта».</p> | 1 | Упражнения на развития физических качеств. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| | Самостоятельная работа. Кроссовый бег 3 – 4 км. Развитие силы. | 1 | |
| Раздел 2. | Баскетбол. Подвижные игры: | 30ч | |
| | Самостоятельная работа: | 12ч | |
| <p>Тема 2.1. Баскетбол. Стойки и перемещения.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Коммуникативные УУД:Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала.</p> | 2 | Осваивают технику стоек и перемещений. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | Бег, перемещения в стойке баскетболиста. Комплекс ОРУ в движении. Владение мячом на месте и в движении. | | |
| | Самостоятельная работа. Комплекс утренней гимнастики. Развитие гибкости. | 1 | |
| Тема 2.2. Подвижные игры с мячом. | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта</p> <p>Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение сознательно строить речевое высказывание в соответствии с задачами учебной коммуникации; умение включаться в диалог с учителем и одноклассниками, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Игры с прыжками.</p> | 1 | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| Тема 2.3. Баскетбол. Техника ведения мяча. | <p>Личностные результаты: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Бег, перемещения, повторить. Ведение мяча на месте, в движении, правой, левой рукой попеременно.</p> | 2 | Овладевают умениями в ведении мяча. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. |
| | Самостоятельная работа. Пресс 3 x 20 раз. Сгибания рук 3 x 15 раз | 1 | |
| Тема 2.4. Подвижные игры для баскетбола. | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта</p> <p>Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение сознательно строить речевое высказывание в соответствии с задачами учебной коммуникации; умение включаться в диалог с учителем и одноклассниками, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Игры с мячом.</p> | 1 | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>Тема 2.5. Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Коммуникативные УУД: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Бег, ловля и передача мяча двумя от груди, одной от плеча, на месте, с шагом с поворотом.</p> | 2 | Овладевают умениями в передачи мяча. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. |
| <p>Тема 2.6. Баскетбол. Ловля и передача со сменой мест.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Коммуникативные УУД: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Бег, ловля и передача мяча в 2-х и 4-х (со сменой мест, с отскоком от пола). Игра с элементами баскетбола «10 передач».</p> | 2 | Овладевают умениями в передачи мяча со сменой мест. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. |
| <p>Тема 2.7. Баскетбол. Техника остановки двумя шагами.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Коммуникативные УУД: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Бег, перемещения в стойке баскетболиста. Остановка двумя шагами. Эстафеты с баскетбольными</p> | 2 | Овладевают техникой остановки двумя шагами. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. |
| | Самостоятельная работа. Комплекс утренней гимнастики. | 1 | |
| | Самостоятельная работа. Пресс 3 x 20 раз. Сгибания рук 3 x 15 раз. | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | мячами. | | |
| | Самостоятельная работа. Остановка двумя шагами. Силовые упражнения. | 1 | |
| Тема 2.8. Подвижные игры с различными предметами. | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта</p> <p>Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение сознательно строить речевое высказывание в соответствии с задачами учебной коммуникации; умение включаться в диалог с учителем и одноклассниками, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Игры с мячом «Нападение и защита», «Нападают пятерки».</p> | 1 | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| Тема 2.9. Баскетбол. Остановки, повороты. | <p>Личностные результаты: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Овладение комплексом технических приемов: ведения, остановка двумя шагами, поворот, передача мяча (двумя от груди, одной от плеча).</p> | 2 | Овладение комплексом технических приемов: ведения, остановка двумя шагами, поворот, передача мяча. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. |
| | Самостоятельная работа. Упражнения на гибкость. Комплекс утренней гимнастики. | 1 | |
| Тема 2.10. Баскетбол. Техника броска одной от головы. | <p>Личностные результаты: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала.</p> | 2 | Овладение техникой броска мяча. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | Бег, перемещения. Стойка для броска. Броски мяча с близкой дистанции. Одной от головы. Игра по упрощенным правилам. | | |
| | Самостоятельная работа. Стойки. Имитация броска одной рукой. | 1 | |
| Тема 2.11. Баскетбол. Техника броска мяча в движении. | <p>Личностные результаты: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Овладение техникой броска мяча в движении. Выполнение технических приемов ведения, бросок с двух шагов. Учебная игра.</p> | 2 | Овладение комплексом технических приемов: ведения, бросок в движении. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| | Самостоятельная работа. Имитация бросковых шагов. Силовая подготовка. | 1 | |
| Тема 2.12. Подвижные игры с прыжками элементами баскетбола. | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта</p> <p>Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение сознательно строить речевое высказывание в соответствии с задачами учебной коммуникации; умение включаться в диалог с учителем и одноклассниками, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Игры с различными предметами.</p> | 1 | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| Тема 2.13. Баскетбол. Техника ведения с обводкой препятствия. | <p>Личностные результаты: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала.</p> | 2 | Овладение комплексом технических приемов: перемещение, ведение, бросок мяча. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | Бег, перемещения. Техника ведения мяча правой ,левой рукой с обводкой препятствий. Средний бросок. | | |
| | Самостоятельная работа. Комплекс силовых упражнений с гантелями. | 1 | |
| Тема 2.14. Подвижные игры с различными предметами. Эстафеты. | Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные УУД: Умение сознательно строить речевое высказывание в соответствии с задачами учебной коммуникации; умение включаться в диалог с учителем и одноклассниками, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться. Практические занятия. Содержание учебного материала. Эстафеты с бегом, прыжками, элементами баскетбола | 1 | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| Тема 2.15. Баскетбол. Бросок в движении, слева, справа, по центру. | Личностные результаты: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Коммуникативные УУД: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Практические занятия. Содержание учебного материала. Содержание учебного материала. Бег, перемещения. Ведение мяча. Выполнение бросков в движении, под углом и по центру. Учебная игра. | 2 | Овладение комплексом технических приемов: перемещение, ведение, бросок мяча. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| | Самостоятельная работа. Упражнения со скакалкой. Комплекс утренней гимнастики. | 1 | |
| Тема 2.16. Баскетбол. Овладение комплексом технических приемов. | Личностные результаты: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Коммуникативные УУД: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | 2 | Овладение комплексом технических приемов: остановки, повороты, ведение, бросок мяча. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. |

| | | | |
|--|---|------|--|
| | <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Ведение с обводкой препятствий. Остановка двумя шагами. Поворот. Передача двумя руками от груди. Броски мяча в движении.</p> | | |
| | Самостоятельная работа. Упражнения со скакалкой. | 1 | |
| <p>Тема 2.17. Баскетбол. Основные правила игры баскетбол.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. Коммуникативные УУД: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Изучить правила ведения и передвижения в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления скорости. Учебная игра.</p> | 2 | <p>Овладение техникой ведения с изменением направления. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Изучают правила игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> |
| | Самостоятельная работа. Упражнения со скакалкой. Комплекс утренней гимнастики. | 1 | |
| <p>Тема 2.18. Подвижные игры с элементами баскетбола.</p> | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные УУД: Умение сознательно строить речевое высказывание в соответствии с задачами учебной коммуникации; умение включаться в диалог с учителем и одноклассниками, проявлять инициативу и активность в стремлении высказываться.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Игры с различными предметами</p> | 1 | <p>Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> |
| <p>Раздел 3.</p> | <p>Волейбол. Атлетическая гимнастика и ОФП:</p> | 31ч. | |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> | 22ч. | |
| <p>Тема 3.1. Стойки и перемещения.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> | 2 | <p>Осваивают технику стоек и перемещений. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | <p>Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Теория. Бег, стойки и перемещения волейболиста.</p> | | |
| | Самостоятельная работа. Комплекс силовых упражнений. | 2 | |
| <p>Тема 3.2. ОФП. Круговой метод тренировки.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье.</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Комплекс упражнений на развитие ног и туловища.</p> | 1 | Выполняют комплексы упражнений на развитие ног и туловища. |
| <p>Тема 3.3. Передача двумя руками сверху.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Бег, перемещения, стойки повторить. Изучить передачу мяча двумя руками сверху.</p> | 2 | Овладевают умениями в передачи мяча двумя руками сверху. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей |
| | Самостоятельная работа. Имитация стойки и передвижений. | 2 | |
| <p>Тема 3.4. ОФП.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье.</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> | 1 | Выполняют комплексы упражнений с собственным весом |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Комплекс упражнений с собственным весом.</p> | | |
| <p>Тема 3.5. Передача сверху в парах на удержание.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Бег, перемещения повторить. Передача в парах, на удержание, через сетку. Комплекс упражнений с увеличением рабочего веса. Бег, перемещения повторить. Передача в парах, на удержание, через сетку.</p> | 2 | <p>Овладевают умениями в передаче мяча двумя руками сверху на удержание. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей</p> |
| | <p>Самостоятельная работа. Комплекс упражнений утренней гимнастики.</p> | 2 | |
| <p>Тема 3.6. Передача в парах на удержание.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Бег. Перемещения волейболистов. Передача двумя над собой, у стены, в парах, на количество раз. Учебная игра.</p> | 2 | <p>Овладевают умениями в передаче мяча двумя руками на удержание. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> |
| | <p>Самостоятельная работа. Комплекс упражнений утренней гимнастики.</p> | 2 | |
| <p>Тема 3.7. Передача двумя снизу.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> | 2 | <p>Овладевают умениями в передаче мяча двумя руками снизу. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Бег. Перемещения. Овладение передачей двумя снизу. Над собой. У стены. В парах. Учебная игра.</p> | | деятельности. |
| | Самостоятельная работа. Комплекс упражнений утренней гимнастики. | 2 | |
| <p>Тема 3.8. Передача и прием мяча снизу в движении.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Бег. Перемещения. Передача и прием снизу в парах на удержание. Прием в указанных зонах. Учебная игра.</p> | 2 | Овладевают умениями в передаче мяча двумя руками снизу на удержание. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| | Самостоятельная работа. Пресс 3 x 20 раз. Комплекс утренней гимнастики. | 2 | |
| <p>Тема 3.9. Комплекс упражнений с собственным весом.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия. Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Комплекс упражнений на развитие ног и туловища.</p> | 1 | Выполняют комплексы упражнений на развитие ног и туловища. |
| <p>Тема 3.10. Передача и прием сверху, снизу, в парах.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия.</p> | 2 | Овладение комплексом технических приемов: передачи мяча сверху, снизу, в парах. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | Содержание учебного материала. Бег. ОРУ с мячами. Чередование передач сверху, снизу в парах, через сетку. | | |
| | Самостоятельная работа. Имитация нападающего удара. | 2 | |
| Тема 3.11. ОФП-1 | Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия. Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Практические занятия. Содержание учебного материала. Комплекс силовых упражнений на тренажерах. | 1 | Выполняют комплексы упражнений на тренажерах. |
| Тема 3.12. Обучение нападающему удару. Учебная игра. | Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Практические занятия. Содержание учебного материала. Разбег стопорящий шаг прыжок. Имитация нападающего удара без мяча. Нападающий удар с подбрасыванием мяча сам себе из зоны 4,3,2. Тоже самое с пасующим.. | 2 | Овладевают техникой нападающего удара. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. |
| | Самостоятельная работа. Имитация нападающего удара. | 2 | |
| Тема 3.13. Комплекс упражнений с уменьшением рабочего веса. | Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия. Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Практические занятия. Содержание учебного материала. Комплекс упражнений с помощником. | 1 | Выполняют комплексы упражнений в парах. |
| Тема 3.14. Повторение изученных приемов. Учебная игра. | Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | 2 | Выполнение комплекса технических приемов: передачи мяча сверху, снизу, нападающий удар. Применяют |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Выполнение изученных технических приемов: передача и прием сверху, снизу, нападающий удар. Учебная игра.</p> | | физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| | Самостоятельная работа. Упражнения на гибкость. Комплекс утренней гимнастики. | 2 | |
| <p>Тема 3.15. Прием снизу в парах .Нижняя прямая подача. Учебная игра.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Подача через сетку в парах с близкого расстояния. подача через сетку из-за лицевой линии. Двухсторонняя игра.</p> | 2 | Выполнение комплекса технических приемов прием снизу, нижняя прямая подача. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| | Самостоятельная работа. Прыжковые упражнения со скакалкой. | 2 | |
| <p>Тема 3.16. Комплекс упражнений на развитие ног и туловища.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье.</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Круговой метод тренировки с гантелями, гирей, штангой, скакалкой.</p> | 1 | Выполняют комплексы упражнений с гантелями, гирей, штангой, скакалкой. |
| <p>Тема 3.17. Верхняя прямая подача.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> | 2 | Овладевают техникой верхней прямой подачи. Применяют физические упражнения для развития координационных, скоростных способностей. |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | <p>Регулятивные УУД: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Упражнения для обучения техники верхней прямой подачи. Подача в облегченных условиях. Учебная игра.</p> | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |
| | Самостоятельная работа. Развитие гибкости. | 2 | |
| <p>Тема 3.18. Развитие двигательных качеств.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье.</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Круговая тренировка, по станциям.</p> | 1 | Выполняют комплексы упражнений по станциям |
| <p>Тема 3.19. Круговая тренировка по станциям с увеличением рабочего веса.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье.</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Круговая тренировка, по станциям с увеличением рабочего веса.</p> | 1 | Выполняют комплексы упражнений по станциям с увеличением рабочего веса. |
| <p>Тема 3.20. Круговая тренировка по станциям с уменьшением рабочего веса.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье.</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Круговая тренировка, по станциям с уменьшением рабочего веса.</p> | 1 | Выполняют комплексы упражнений по станциям с уменьшением рабочего веса. |

| | | | |
|--|---|-------------|--|
| | | | |
| Раздел 4 | Гимнастика | 10 ч | |
| | Самостоятельная работа: | 3 ч | |
| Тема 4.1 Совершенствование силовых способностей и гибкости, строевые упражнения. Обучение и совершенствование комплексов упражнений с предметами и без предмета для профилактики осанки, зрения, для профилактики плоскостопия. | Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Практические занятия. Содержание учебного материала. Совершенствование силовых способностей и гибкости, строевые упражнения. Выполняют комплекс ОРУ с гимнастической палкой для профилактики осанки, зрения, для профилактики плоскостопия. | 2 | Различают и выполняют строевые команды. Осваивают комплексы ОРУ с предметами и без. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, анализируют их технику выполнения. |
| | Самостоятельная работа. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. | | |
| Тема 4.2 Обучение и развитие координационных способностей. | Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Практические занятия. Содержание учебного материала. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. | 2 | Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности |
| Тема 4.3 Акробатические | Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Формирование и проявление | 2 | Выявляют и характеризуют ошибки при выполнении |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>упражнения: кувырок, стойка на голове и руках, «мост»</p> | <p>положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Круговая тренировка</p> | | <p>гимнастических и акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности</p> |
| | <p>Самостоятельная работа. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p> | 1 | |
| <p>Тема 4.4 Комбинации акробатических элементов.</p> | <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> | 2 | <p>Демонстрируют и оценивают технику выполнения акробатических элементов. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, анализируют их технику выполнения</p> |
| | <p>Самостоятельная работа. Воспитание гибкости в процессе занятий гимнастикой.</p> | 1 | |
| <p>Тема 4.5 Упражнения в</p> | <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Формирование и проявление</p> | 2 | <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими</p> |

| | | | |
|---|--|--------------------|---|
| <p>равновесии, прыжки в глубину, через препятствия, лазанье.</p> | <p>положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Упражнения в равновесии: удержание туловища в статичном положении, ходьба по гимнастической скамье с различным положением рук, с предметом и без. Прыжки: в глубину, через препятствие, лазание: канат, гимнастическая скамья, шведская стенка.</p> | | <p>новых упражнений, анализируют их технику выполнения. Демонстрируют и оценивают технику выполнения упражнений в равновесии.</p> |
| <p>Раздел 5</p> | <p>Лыжная подготовка.</p> | <p>10 ч</p> | |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> | <p>3 ч</p> | |
| <p>Тема 5.1 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</p> | <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия. Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</p> | <p>2</p> | <p>Осваивают строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> |
| | <p>Самостоятельная работа. Катание на лыжах в свободное время</p> | <p>1</p> | |
| <p>Тема 5.2 Одновременный ход: бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход. Попеременные лыжные</p> | <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия.</p> | <p>2</p> | <p>Осваивают технику лыжных ходов. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных</p> |

| | | | |
|---|--|----------|--|
| <p>ходы.</p> | <p>Коммуникативные УУД:Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиваниупражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Обучение и совершенствование одновременным бесшажным, одношажным, двухшажным классическим ходом и попеременным лыжными ходами.Прохождение дистанции с использованием техники освоенных лыжных ходов.</p> | | <p>сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p> |
| | <p>Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 2 км.</p> | <i>1</i> | |
| <p>Тема 5.3 Полуконьковый и коньковый ход</p> | <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия.</p> <p>Коммуникативные УУД:Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиваниупражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Обучение и совершенствованиеполуконьковым и коньковым ходам.Прохождение дистанции с использованием техники освоенных лыжных ходов.</p> | <i>2</i> | <p>Осваивают технику лыжных ходов. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p> |
| <p>Тема 5.4 Передвижение по пересеченной местности</p> | <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия.</p> <p>Коммуникативные УУД:Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиваниупражнений.Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Обучение и совершенствование передвижению по пересеченной местности. Прохождение дистанции с использованием техники освоенных лыжных ходов.</p> | <i>2</i> | <p>Осваивают технику лыжных ходов. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.</p> |
| | <p>Самостоятельная работа.Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2 км</p> | <i>1</i> | |

| | | | |
|--|--|------------|---|
| <p>Тема 5.5 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте</p> | <p>Личностные результаты: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия.</p> <p>Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Обучение и совершенствование поворотам, торможениям, прохождение спусков, подъемов и неровностей.</p> | <p>2</p> | <p>Объясняют технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов. Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Раздел 6</p> | <p>Лёгкая атлетика. Общая физическая подготовка:</p> | <p>18ч</p> | |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> | <p>6ч</p> | |
| <p>Тема 6.1 Техника специально – беговых упражнений.</p> | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Регулятивные УУД: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий</p> <p>Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Изучение техники специально-беговых упражнений. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Стартовый разгон, финиширование Варианты челночного бега. Бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.</p> | <p>2</p> | <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Осваивают технику бега. Проявляют качества быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений</p> |
| | <p>Самостоятельная работа. Переменный бег до 15 мин. Беговые упражнения.</p> | <p>1</p> | |
| <p>Тема 6.2 ОФП для мышц туловища.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье.</p> <p>Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия.</p> <p>Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,</p> | <p>1</p> | <p>Выполняют комплексы упражнений для мышц туловища и на тренажерах.</p> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | <p>сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. ОРУ для мышц туловища . ОФП на тренажёрах.</p> | | |
| <p>Тема 6.3 Специально – прыжковые упражнения.</p> | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные УУД: формирование способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха Коммуникативные УУД:Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Изучение техники специально-прыжковых упражнений. Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции. Прыжки и многоскоки. Специально-прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Бег с ускорением из различных стартовых положений. Ускорения 3 по 20 метров. Эстафетный бег.</p> | 2 | <p>Осваивают технику бега различными способами; выполняют прыжковые упражнения Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> |
| | <p>Самостоятельная работа. Переменный бег до 15мин. Прыжковые упражнения.</p> | 1 | |
| <p>Тема 6.4 ОФП для мышц ног.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия. Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Беговые и прыжковые упражнения. Приседания и выпрыгивания с отягощениями.</p> | 1 | <p>Выполняют специальные беговые и прыжковые упражнения. Комплекс упражнений с приседание и выпрыгиванием с отягощением.</p> |
| <p>Тема 6.5 Кроссовая подготовка.</p> | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные УУД: формирование способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха Коммуникативные УУД:Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> | 2 | <p>Осваивают технику бега различными способами. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> |

| | | | |
|---|---|----------|---|
| | <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Изучение техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег без учета времени (до 3 км).</p> | | |
| | <p>Самостоятельная работа. Кроссовый бег 2 – 3км.</p> | <i>1</i> | |
| <p>Тема 6.6 Развитие двигательных качеств.</p> | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные УУД: формирование способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Бег с ускорением из различных стартовых положений. Ускорения 3 по 20 метров. Эстафетный бег. Подвижные игры с бегом.</p> | <i>1</i> | <p>Осваивают технику бега из различных стартовых положений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> |
| <p>Тема 6.7 Техника метания теннисного мяча.</p> | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные УУД: формирование способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. Изучение техники метания мяча с разбега. Совершенствование техники специально-прыжковых и беговых упражнений. Метание мяча на дальность и в цель. Эстафетный бег 4 по 100 м.</p> | <i>2</i> | <p>Осваивают технику метания теннисного мяча. Принимают адекватные решения в условиях игровой ситуации. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метания.</p> |
| | <p>Самостоятельная работа. Кроссовый бег 2 – 3км. Развитие силы рук.</p> | <i>1</i> | |
| <p>Тема 6.8 Развитие скоростных качеств.</p> | <p>Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные УУД: формирование способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Практические занятия.</p> | <i>1</i> | <p>Осваивают технические элементы: бег из различных стартовых положений., челночный бег, бросок туловища из положения лежа на спине. Применяют беговые упражнения для развития коор-</p> |

| | | | |
|---------------------------------------|--|---|--|
| | Содержание учебного материала. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Стартовый разгон, финиширование. Бег 30м. и 100м. Варианты челночного бега. Бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. | | динационных, скоростных способностей. |
| Тема 6.9. Зачётное. | Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные УУД: формирование способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Практические занятия. Содержание учебного материала. Сдача КУ бег 30м. бег 100м. | 2 | Выполняют тестирование по легкой атлетике. |
| | Самостоятельная работа. Кроссовый бег 2 – 3км. Развитие быстроты. | 1 | |
| Тема 5.10. Зачётное по ОФП. | Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия. Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность Практические занятия. Содержание учебного материала. Прыжок в длину с места, пресс за 30сек, метание медицинбольного мяча сидя на полу ноги врозь. | 1 | Выполняют тестирование по ОФП |
| Тема 5.11. Зачётное 2. | Личностные результаты: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели Познавательные УУД: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные УУД: формирование способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха Коммуникативные УУД: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Практические занятия. Содержание учебного материала. Беговые прыжковые упражнения. Ускорения 2 по 30м. Сдача КУ бег 500м девушки, бег 1000м юноши. | 2 | Выполняют тестирование по легкой атлетике. |

| | | | |
|---|---|---------------------|--------------------------------------|
| <p>Тема 5.12. Зачётное по ОФП 2.</p> | <p>Личностные результаты: Развитие самостоятельности и личной ответственности за свое здоровье. Познавательные УУД: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Регулятивные УУД: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия. Коммуникативные УУД: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</p> <p>Практические занятия. Содержание учебного материала. На гибкость наклон вперёд. Девушкам отжимания. Юноши подтягивание в висе. Челночный бег 4 по 9м.</p> | <p><i>1</i></p> | <p>Выполняют тестирование по ОФП</p> |
| | <p>Всего часов:</p> | <p><i>117 ч</i></p> | |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> | <p><i>58 ч</i></p> | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование залов и рабочих мест залов:

универсальный спортивный зал;

- мячи баскетбольные, волейбольные;
- щиты, корзины баскетбольные;
- сетка волейбольная;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

- малые мячи;
- гранаты;

гимнастический зал;

- гимнастические палки, гантели, набивные мячи, бревно, перекладина, брусья, мостики гимнастические, маты гимнастические, скамейки гимнастические, скакалки, обручи гимнастические, скакалки длинные,
- гимнастические коврики, степ-платформы, фит-болы, гантели, эспандеры, набивные мячи.

тренажерный зал;

- комплексные тренажеры, штанги, гантели, беговые дорожки, вело тренажеры.

лыжная база и место для хранения лыжного инвентаря и оборудования:

- место для преподавателя, место для размещения занимающихся, лыжи по количеству обучающихся, лыжные ботинки по количеству занимающихся, лыжные палки по количеству занимающихся, лыжные мази и парафины, учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. М.: Академия, 2018

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И.Невельского, 2009. - 47 с.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
3. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.

5. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
6. Виленский М.Я., Горшков А.Г., Физическая культура (СПО), Учебник, 2014, ООО «КноРус»
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 320 с.9
8. Жмулин А. В., Масагина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст]- М.:Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. -366 с.
10. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 1995. - 158 с.
11. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с.: ил.
12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.
13. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват.организаций: базовый уровень/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014.
14. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
15. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. - 160с.
16. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.
17. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
18. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г. С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 336 с.
19. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов - Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. - 144с.
20. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. ШевяковаС.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
21. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни. | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> |
| <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу; - тестирование в контрольных точках. - формирование результата аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля, дифференцированного зачета. <p><i>Лёгкая атлетика.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Оценка самостоятельного проведения обучающимися фрагмента занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики. - Оценка техники выполнения двигательных действий. <p><i>Спортивные игры</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр. - Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. - Оценка выполнения студентом функций судьи. - Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятий по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p><i>Гимнастика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Оценка знаний по правилам и методике проведения комплекса утренней зарядки, общеразвивающих упражнений. - Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием |

| | |
|--|--|
| | <p>целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазо-двигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; <i>Атлетическая гимнастика, ОФП</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.- Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия <i>Лыжная подготовка.</i>- Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможений, спусков и подъёмов. |
|--|--|