Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Утверждаю
директор ГАПОУ
«Тетюшский государственный
колледж гражданской защиты»
_____ /Т.Ю.Адаева/
29.08. 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 20.02.04.»Пожарная безопасность»

(базовая подготовка)

1 курс
1 курс, приём 2022 г.

2022-2023 уч. год

2022г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 20.02.04. «Пожарная безопасность»

Организация-разработчик: ГАПОУ«Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»
Разработчик:
Ибрагимов А.В.преподаватель ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ФК и ОБЖ,
протокол № 1, от «29» августа 2022 г.
Председатель ПЦК ФК и ОБЖ /_____/ Ибрагимов А.В../

Рассмотрена педагогическим советом ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»,
протокол № 1 от «29»августа 2022 г.
председатель педагогического совета: _____/Т.Ю. Адаева/

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности СПО 20.02.04. – Пожарная безопасность. Программа составлена на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования.

Утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 7 июля
2022 г. N 537

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общеобразовательной подготовки.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью;

• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 224 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 149 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 75 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного 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 учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;

2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

3) введением в профессиональную деятельность специалиста. Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укре-пление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда. Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию

учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом. Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

2.2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; − готовность к служению Отечеству, его защите;
• межпредметных:
− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
• предметных:
− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

2.3 Теоретическая часть Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической

подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. В результате освоения образовательной программы у выпускника должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции.
3.2. Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
3.3. Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать профессиональными компетенциями (далее - ПК), соответствующими видам деятельности (таблица N 2), предусмотренным пунктом 2.4 ФГОС СПО, сформированным в том числе на основе профессиональных стандартов (при наличии), указанных в ПООП:

Таблица N 2

Виды деятельности	**Профессиональные компетенции, соответствующие видам деятельности**
1	**2**
выполнение работ по осуществлению караульной службы, тушению пожаров, проведению аварийно-спасательных работ	ПК 1.1. Осуществлять караульную службу. ПК 1.2. Выполнять работы по приемке (передаче) и обслуживанию технических средств, пожарного оборудования, инструмента и средств индивидуальной защиты. ПК 1.3. Выполнять работы по спасению, защите, эвакуации людей и имущества из зоны пожара, оказанию первой помощи пострадавшим. ПК 1.4. Выполнять работы по тушению пожаров и проводить аварийно-спасательные работы, связанные с тушением пожаров, в том числе в составе звена газодымозащитной службы. ПК 1.5. Выполнять работы по эксплуатации первичных средств пожаротушения и установок пожаротушения. ПК 1.6. Применять средства телефонной и радиосвязи. ПК 1.7. Выполнять работы по защите населенных пунктов и объектов инфраструктуры от угрозы лесных (природных) пожаров.
выполнение работ по профилактике пожаров	ПК 2.1. Анализировать пожарную опасность объектов. ПК 2.2. Организовывать противопожарный режим на объекте защиты. ПК 2.3. Проводить противопожарную пропаганду. ПК 2.4. Осуществлять контроль за соблюдением противопожарного режима на объекте защиты. ПК 2.5. Проводить инструктирование и организовывать обучение работников организаций и граждан мерам пожарной безопасности, мероприятиям по гражданской обороне и

	защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера. ПК 2.6. Осуществлять контроль за состоянием противопожарного водоснабжения в районе выезда подразделения.
организация тушения пожаров и проведения аварийно-спасательных работ (по выбору)	ПК 3.1. Руководить деятельностью отделения (караула) пожарной части (отдельного поста) при тушении пожаров и проведении аварийно-спасательных работ, связанных с тушением пожара. ПК 3.2. Руководить деятельностью отделения (караула) пожарной части (отдельного поста) при тушении пожаров с использованием средств индивидуальной защиты органов дыхания и зрения в непригодной для дыхания среде. ПК 3.3. Организовывать деятельность дежурного караула (смены) пожарной части (отдельного поста) во время несения суточного дежурства в расположении части. ПК 3.4. Организовывать действия дежурного караула (смены) по сбору, выезду и следованию к месту пожара (вызова). ПК 3.5. Организовывать боевую подготовку личного состава отделения дежурного караула (смены). ПК 3.6. Организовывать действия по тушению пожаров с применением автоматизированных (роботизированных) и перспективных установок пожаротушения. ПК 3.7. Анализировать действия подразделений пожарной охраны по тушению пожаров проведению аварийно-спасательных работ, связанных с тушением пожаров, и планировать действия пожарных подразделений. ПК 3.8. Выполнять работы по приемке (передаче) и содержанию в состоянии постоянной готовности к тушению пожара и проведению поисково-спасательных работ мобильных средств пожаротушения, средств связи, средств индивидуальной защиты и спасения, огнетушащих веществ и специальных агрегатов, аварийно-спасательной техники. ПК 3.9. Организовывать службу и подготовку личного состава, осуществляющего дежурство на мобильных средствах пожаротушения, в том числе на специальной пожарной технике, в подразделениях пожарной охраны.

	ПК 3.10. Обеспечивать работоспособность и организовывать подготовку к эксплуатации мобильных средств пожаротушения. ПК 3.11. Организовывать тушение пожаров с применением мобильных средств пожаротушения, в том числе специальных пожарных автомобилей. ПК 3.12. Организовывать действия по обслуживанию и ремонту пожарного оборудования, средств индивидуальной защиты и спасения людей при пожаре.
обеспечение противопожарного режима на объекте (по выбору)	ПК 3.1. Планировать пожарно-профилактические работы на объекте. ПК 3.2. Организовывать систему обеспечения пожарной безопасности объекта защиты. ПК 3.3. Осуществлять планирование и проведение проверок объектов защиты. ПК 3.4. Обеспечивать выполнение противопожарных мероприятий, предусмотренных правилами, нормами и стандартами. ПК 3.5. Проводить правоприменительную деятельность по пресечению нарушений требований пожарной безопасности при эксплуатации объектов, зданий и сооружений. ПК 3.6. Участвовать в дознании (расследовании) по делам о пожарах. ПК 3.7. Контролировать содержание в исправном состоянии технических средств и систем автоматической противопожарной защиты, правильность монтажа и обслуживания оборудования. ПК 3.8. Рассчитывать пути эвакуации, составлять планы эвакуации персонала из зданий и сооружений. ПК 3.9. Проводить расчеты необходимых расходов воды на наружное и внутреннее пожаротушение. ПК 3.11. Осуществлять общее руководство по тушению пожара до прибытия пожарных подразделений, организовывать работы по содействию пожарной охране при тушении пожаров. ПК 3.12. Разрабатывать технические решения по профилактике пожаров.

3.4. Образовательная организация при необходимости самостоятельно включает в образовательную программу дополнительные профессиональные компетенции по видам деятельности, установленным в соответствии с пунктом 2.4 ФГОС СПО, а также по видам деятельности, сформированным в вариативной части образовательной программы для учета потребностей регионального рынка труда.
Образовательная организация при необходимости вводит в вариативную часть учебных циклов образовательной программы модуль по освоению компетенций цифровой экономики, соответствующих одному или нескольким видам деятельности, осваиваемых в рамках образовательной программы.
3.5. Образовательная организация с учетом ПООП самостоятельно планирует результаты обучения по отдельным дисциплинам (модулям) и практикам, которые должны быть соотнесены с требуемыми результатами освоения образовательной программы.
Совокупность запланированных результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам должна обеспечивать выпускнику освоение всех компетенций, установленных образовательной программой.
3.6. Обучающиеся, осваивающие образовательную программу, могут освоить профессию рабочего, должность служащего (одну или несколько) в соответствии с перечнем профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение <6>.

<6> Часть 7 статьи 73 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2020, N 22, ст. 3379).

4.0. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*224*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*149*
в том числе:	
теоретические занятия	*22*
практические занятия	*127*
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*75*
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта.	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

I семестр

№	Календ.сроки обучения упражне-ниям		Содержание материала	Кол – во часов		Вид занятий	Инвентарь, оборудо - вание, метод.пособия	Контрольные нормативы	Домашнее задание	Самост. работа
	план	факт		Всего	Практические, теорет.					
				68	58/10					
1			1.Требования к учащимся ТГКГЗ в период обучения по физической культуре. 2. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по разделам учебной программы. Теоретические сведения: Тема №1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов ССУЗ.» 3.Техника спортивной ходьбы и бега.	2	0/2	Теоритич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Найти видеоматериал о технике спортивной ходьбы
2			1. Контрольные тесты по определению развития двигательных способностей учащихся. а) челночный бег 4х10 б) прыжок в длину с места в)Подтягивание/отжимание.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Рассмотреть технику низкого старта

			г) Контрольное упр.на гибкость.							
3			1. Учить технике бега с низкого старта. 2. Контрольный тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 3. Учить специально-беговым упражнениям. Учить подвижной игре	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Выполнение заданий по физической, технико-тактической подготовке, исправление ошибок.
4			1. Контрольные тесты: а) поднимание и опускание туловища лежа на спине (дев), подтягивание (юн). б) наклон туловища вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами. 2. Развитие выносливости: бег до 8 минут.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Повышение уровня практической физкультурно-спортивной подготовленности.
5			1.Учить технике бега с низкого старта. 2.Контрольный тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 3.Контроль специально-беговых упражнений. 4.Учить подвижной игре «Белые медведи».	2	2/0	Практич .	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Повышение уровня практической физкультурно-спортивной подготовленности.
6			1.Контрольный тест: Бег 2000 метров 2.Учить метанию малого мяча с места, стоя боком к направлению метания. 3.Учить прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Участие в соревнованиях по легкой атлетике

7			1. Повторно на скорость 4×30м с высокого старта. 2. Учить прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: полет, приземление. 3.Метание с 2^x бросковых шагов	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Подготовить реферат по технике прыжка в длинну
8			1. Повторно на скорость 4×30м с высокого старта. 2. Учить прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: полет, приземление. 3. Метание с 2^x бросковых шагов	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Подготовить упражнения на развитие силы.
9			1. Повторно на скорость 2×60м. 2. Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Учить метанию малого мяча с 3^x бросковых шагов. 4.Медленный бег до 10 минут.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Рассмотреть части техники метания малого мяча
10			1. Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Учить метанию малого мяча с 3^x бросковых шагов. 3.Медленный бег до 10 минут.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Рассмотреть способы и методы развития выносливости
11			**1. Зачет - бег 100 метров.** **2. Зачет - бег 1000 метров – юноши – девушки.** 3. Учить игре «Метко в цель».	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам		Закрепить пройденный материал	Подготовить доклад о личной гигиены учащихся.

12			1.История возникновения Олимпийских игр. 2.Личная гигиена.	2	0/2	Теория	урока Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Изучить способы перестроения в 2,3 колонны.
13			1. Учить построению в одну шеренгу и перестроению из 1 шеренги в 2 и обратно. 2. Учить группировкам и перекатам. 3. Развитие силы.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Изучить акробатические элементы
14			1. Учить построению в одну шеренгу и перестроению из 1 шеренги в 2 и обратно. 2. Учить кувырку вперед из положения упор присев до упора присев. 3. Учить опорному прыжку: вскок в упор присев – соскок прогнувшись. 4. Подвижная игра «Быстро по местам»	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Подготовить 1 подвижную игру на развитие силы.

15			1. Контроль построению в одну шеренгу и перестроению из 1 шеренги в 2 и обратно. 2. Учить кувырку назад из упора присев до упора присев. 3. Учить лазанию по канату в 2 приема. 4. Развитие гибкости	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Рассмотреть способы лазания по канату.
16			1. Сов-ть перестроению в движении из колонны по 1 в колонну по 3 с поворотом налево. 2. Учить лазанию по канату в 2 приема. 3. Сов-ть комбинации в акробатике. Подвижная игра «Летает не летает».	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Подбор упражнений для развития гибкости.
17			1. Зачет – акробатической комбинации . 2. Совершенствовать опорный прыжок: вскок в упор присев – соскок прогнувшись. 3. Развитие двигательных качеств: силы. Подвижная игра: эстафета с бегом.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Подготовить игру на внимание.

18			1. Зачет – опорный прыжок: вскок в упор присев – соскок прогнувшись. 2. Совершенствовать лазание по канату. Эстафета с переноской предметов.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Рассмотреть технику опорного прыжка.
19			1. Контроль лазания по канату в два приема. 2. Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину. 3. Развитие силы.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Изучить силовые упражнения.
20			**Баскетбол** 1. Теоретические сведения: История возникновения и развития игры. 2. Виды травм. Оказание первой помощи.	2	0/2	Теоритич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Подготовить реферат по истории и развития баскетбола.
21			1.Учить стойке баскетболиста, перемещениям. 2.Учить ловле и передаче 2-я руками от груди. 3 Учить ведению мяча на месте и в движении в шаге по прямой.	2	2/0	Практич.				Рассмотреть технику ведения мяча.

22			1. Учить остановке прыжком,шагом. 2. Совершенствовать ловлю и передачу мяча 2-я от груди, одной от плеча. 3. Учить ведению мяча по прямой. 4. Учить броску мяча одной от плеча с отскоком о щит. 5. Учебная игра: «Сделай десять передач». Развитие прыгучести.	2	2/0	Практич.				Изучить технику штрафного броска.
23			1. Совершенствовать изученные передачи на месте. 2. Учить передаче мяча при поступательном движении. 3. Совершенствовать ведение мяча в движении. 4. Совершенствовать броски мяча с 3 – 4 метров. 3. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах».	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Изучить правила игры в баскетбол.
24			1. Контроль передачи мяча одной, двумя руками. 2. Совершенствовать ведение мяча в движении. 3. Совершенствовать броски мяча с 2 – 3 метров. Учебные игры в баскетбол.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Рассмотреть разновидности передач в баскетболе.
25			1. Учить передаче мяча после остановки прыжком при получении мяча в движении. 2. Совершенствовать ведение мяча в движении. 3. Совершенствовать броски мяча с 2 – 3 метров.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Подготовить эстафеты для баскетбола.

			6. Учебные игры в баскетбол.							
26			1. Учить передаче мяча после остановки прыжком при получении мяча в движении. 2. Совершенствовать ведение мяча в движении. 3. Зачет – ловли и передачи мяча 2-я руками от груди. 4. Совершенствовать броски мяча с 2 – 3 метров. 5. Учебные игры в баскетбол.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Узнать о тактических действиях в игре.
27			6. Совершенствовать изученные передачи на месте. 7. Учить передаче мяча при поступательном движении. 8. Совершенствовать ведение мяча в движении. 9. Контроль бросков мяча с 3 – 4 метров. 4. Учебная игра.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Броски 4-5 3-4 2-3	Закрепить пройденный материал	Подготовить упражнения для развития быстроты.
28			Теоретические сведения: 1.Тема № 2: Основы здорового образа жизни. 2. Инструктаж по ТБ на занятиях лыжным спортом	2	0/2	Теория	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Подготовить реферат по зимним видам спорта.
29			**Лыжная подготовка** 1.Теоретические сведения: История возникновения и развития лыжного спорта в России. 2.Подбор лыжного инвентаря.	2	0/2	Теория	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Изучит строевые приемы с лыжами и на лыжах.
30			1.Учить строевым приемам с лыжами и на лыжах, переноске лыж.	2	2/0	Практич	Оборудо - вание, инвентарь		Закрепить пройденный материал	Рассмотреть классические лыжные ходы.

			2.Учить попеременному двухшажному классическому ходу. 2.Учить одновременно бесшажному ходу. 3.Подвижная игра «вызов номеров			.	согласно задачам урока			
31			1.Совершенствование строевых приемов с лыжами и на лыжах, переноске лыж. 2.Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 3.Совершенствовать ОБХ. 4. Закрепить попеременный двухшажный классический ход. 5.Учить ОДХ (одновременно двухшажному ходу). 5.Прохождение на лыжах до 3х км	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Имитационные упражнения лыжника.
32			1. .Контроль строевых приемов с лыжами и на лыжах, переноске лыж. 2.Совершенствовать попеременный двухшажный классический ход. 3.Совершенствовать ОБХ. 4.Прохождение на лыжах до 3х км	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Подготовить реферат ведущих лыжниках России.
33			1.**Зачет – Попеременый двухшажный классический ход.** 2.Совершенствование ОДХ. 3.Совершенствовать спуск в основной стойке. 4.Совершенствовать подъем «лесенкой» 5.Учить торможению падением. 6.Прохождение до 3 км.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Изучить технику спусков и подъёмов.
34			**1.Зачет – одновременый бесшажный классический ход.** 2.Учить повороту при спусках переступанием.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь		Закрепить пройденный материал	Знать технику классических лыжных ходов.

			3.Совершенствовать спуски в основной и высокой стойке. 4.Эстафета на лыжах с палками. Подведение итогов семестра				согласно задачам урока			

II семестр

№	Календ.сроки обучения упражне-ниям		Содержание материала	Кол – во часов		Вид занятий	Инвентарь, оборудо - вание, метод.пособия	Контрольные нормативы	Домашнее задание	Самост. работа
	план	факт		Всего	Практические, теорет.					
				81	69/12					
1			Теоретические сведения: **Лыжная подготовка** 1. Инструктаж по ТБ на занятиях лыжным спортом 2. Применение лыжной подготовки в профессиональной деятельности.	2	0/2	Теоритич. .	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Подготовить доклад о видах закаливания организма.

2			1.Закаливание организма, 2.Первая помощь при охлаждении	2	0/2	Теоритич	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока			Изучить технику движений на поворотах.
3			1.Сов-ть строевым приемам с лыжами и на лыжах, переноске лыж. 2. Сов-ть передвижению ступающим и скользящим шагом. 3. Передвижение до 2,5 – 3 км.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Подготовить подвижную игру на лыжах.
4			1.Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 2. Сов-ть одновременно бесшажному ходу. Подвижная игра «вызов номеров»	2	2/0	Практич .	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Рассмотреть технику бесшажного хода.
5			1. Сов-ть повороту переступанием вокруг носков лыж. 2.Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 3.Совершенствовать ОБХ. 4. Сов-ть ОДХ (одновременно двухшажному ходу). 5.Прохождение на лыжах до 3х км	2	2/0	Практич .	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Рассмотреть технику одновременного двухшажного хода.

6			1. Сов-ть повороту переступанием вокруг носков лыж. 2.Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 3.Совершенствовать ОБХ. 4. Сов-ть ОДХ (одновременно двухшажному ходу). 5.Прохождение на лыжах до 3х км	2	2/0	Практич .	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Развитие быстроты лыжника гонщика.
7			1.Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 2.Совершенствовать ОБХ и ОДХ. 3.Прохождение на лыжах до7 км	2	2/0	Практич .	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Изучить технику одновременного двухшажного классического хода.
8			1.Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 2.Совершенствовать ОБХ и ОДХ. 3.Прохождение на лыжах до7 км	2	2/0	Практич .	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Рассмотреть технику подъемов.
9			1.**Зачет – одновременный бесшажный классический ход.** 2.Совершенствование ОДХ. 3.Совершенствовать спуск в основной стойке. 4.Совершенствовать подъем «лесенкой» 5.Учить торможению падением. 6.Прохождение до 3 км. .	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Рассмотреть технику подъемов.

10			**Зачет – одновременного двухшажного классического хода.** 2. Сов-ть повороту при спусках переступанием. 3.Совершенствовать спуски в основной и высокой стойке. 4.Эстафета на лыжах с палками.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Развитие выносливости.
11			1. Сов-ть повороту при спусках переступанием. 2.Совершенствовать спуски в основной и высокой стойке.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Рассмотреть тактические действия лыжника при прохождении дистанции.
12			**Зачет по лыжным гонкам: дев – 3км, юн – 5км.** **1.Зачет – спуск в основной стойке**. 2.Совершенствование поворота при спусках переступанием.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	
13			1.**Зачет – подъема «лесенкой».** 2.Совершенствование поворота переступанием при спусках.. 1.**Зачет – поворота при спусках переступанием.** 2.Свободное катание с горки. 3.Досдача лыжных ходов и горно-лыжной техники	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Подготовить доклад об истории развитии игры в волейбол.
14			**Волейбол** Теория: 1.История возникновения и развития игры. 2.Основа здорового образа жизни.	2	0/2	Теоритич	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Уметь прыгать через скакалку до 150 раз	Закрепить пройденный материал	Подготовить подводящую подвижную игру

										для волейбола.
15			1.Спортивные и подвижные игры. 2.Общая и специальная физическая подготовка.	2	0/2	Теоритич	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока			Рассмотреть технику приема и передачи с верху двумя руками.
16			1.Учить верхней передаче мяча Учить нижней прямой передаче 2.Учить нижней прямой подаче 3.Учить игре «Пионербол»	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Уметь прыгать через скакалку до 150 раз	Закрепить пройденный материал	Рассмотреть технику приема и передачи с низу двумя руками.
17			1.Учить верхней передаче мяча 2.Учить нижней прямой передаче 3. Учить игре «Пионербол»	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Уметь прыгать через скакалку до 150 раз	Закрепить пройденный материал	Рассмотреть технику нижнй прямой подачи.
18			1.Учить верхней передаче мяча 2.Учить нижней прямой передаче 3.Учить нижней прямой подаче Учить игре «Пионербол»	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Уметь прыгать через скакалку до 150 раз	Закрепить пройденный материал	Изучит правила игры в волейбол.
19	.		1.Совершенствовать стойки и перемещения. 2.Совершенствовать верхнюю передачу мяча. 3.Учить приему мяча снизу двумя	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Учить прыгать через скакалку 1 минуту	Закрепить пройденный материал	Составить упражнения для развития быстроты

20			1.Совершенствовать верхнюю передачу мяча. 2.Учить передачу мяча снизу. 3.Совершенствовать нижнюю прямую подачу. 4.Учебные игры. 5.Развитие прыгучести	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Развитие двигательных качеств, сила, гибкость.	Закрепить пройденный материал	Подобрать упражнения для развития силы.
21			1.Совершенствовать верхнюю передачу мяча. 2.Учить передачу мяча снизу. 3.Совершенствовать нижнюю прямую подачу. 4.Учебные игры. 5.Развитие прыгучести	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Развитие двигательных качеств, сила, гибкость.	Закрепить пройденный материал	Узнать о тактических действиях в игре.
22			1.Совершенствовать верхнюю передачу мяча. 2.Учить передачу мяча снизу. 3.Совершенствовать нижнюю прямую подачу. 4.Учебные игры.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Развитие двигательных качеств, сила, гибкость.	Закрепить пройденный материал	Подобрать упражнения для развития прыгучести.
23			**1.Зачет по технике верхней передаче.** 2.Совершенствование нижней прямой подачи. 3.Учебные игры. 4.Развитие прыгучести.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Просмотр видеозаписей игр.
24			1.Совершенствование передачи мяча снизу. 2.Совершенствование нижней прямой подачи. 3.Учебные игры.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Подготовить подводящие упражнения для развития координации движений.

25			1.Совершенствовать верхнюю передачу мяча. 2.Учить передачу мяча снизу. 3.Совершенствовать нижнюю прямую подачу. 4.Учебные игры.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Развитие двигательных качеств, сила, гибкость.	Закрепить пройденный материал	Проведение анализа игр.
26			1.Совершенствовать верхнюю передачу мяча. 2.Учить передачу мяча снизу. 3.Совершенствовать нижнюю прямую подачу. 4.Учебные игры.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Развитие двигательных качеств, сила, гибкость.	Закрепить пройденный материал	Подобрать упражнения для восстановления .
27			**1.Зачет – нижней прямой подачи на результат.** 2.Совершенствование изученных передач. 3.Учебные игры. 4.Развитие прыгучести.	2	2/0	Практич .	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Подготовить доклад о видах легкой атлетики.
28			**Легкая атлетика** 1. Легкая атлетика в системе физического воспитания. 2.Техника метания малого мяча.	2	0/2	Теоритич	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Изучить технику прыжка в длину.

29			1.Техника прыжков в длину. 2.Техника прыжков в высоту.	2	0/2	Теоритич				Рассмотреть технику передачи эстафетной палочки.
30			1.Учить передаче эстафетной палочки снизу с перекладыванием. 2.Учить прыжку в высоту с 7 шагов разбега. 3.Совершенствовать метание малого мяча с 2 бросковых шагов. 4.Развитие выносливости: бег до 5 – 6 минут.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Изучит технику прыжка в высоту.
31			1.Совершенствовать передачу эстафетной палочки. 2.Совершенствовать прыжок в высоту с 7 шагов разбега. 3.Совершенствовать метание малого мяча со скрестных шагов. 4.Медленный бег до 8 минут. 5.Подвижная игра «Попрыгунчики»	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Уметь бежать равномерно до 15 – 20 минут Дев.	Закрепить пройденный материал	Подготовить подвижную игру для развития быстроты.
32			1.Контроль передачи эстафетной палочки. 2.Совершенствовать прыжок в высоту с 7 шагов разбега. 3.Совершенствовать метание малого мяча со скрестных шагов.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Уметь бежать равномерно до 15 – 20 минут Дев.	Закрепить пройденный материал	Изучить оборудования для прыжков в высоту.
33			**1.Зачет – прыжка в высоту способом «перешагивания» на результат.** 2.Совершенствовать прыжок в высоту с 7 шагов разбега.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Уметь бежать равномерно до 15 – 20 минут Дев. Юноши 120-125-130	Закрепить пройденный материал	Подобрать упражнения для развития быстроты.

			3.Совершенствовать метание малого мяча со скрестных шагов.					Девушки 100-105-110		
34			1.Повторно на скорость 3×60 метров. 2.Учить прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Совершенствовать метание малого мяча с 2^x бросковых шагов. 4.Подвижная игра «Зайцы в огороде».	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Составить ОРУ.
35			1.Повторно на скорость 3×60 метров. 2.Учить прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Совершенствовать метание малого мяча с 2^x бросковых шагов. 4.Подвижная игра «Зайцы в огороде».	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Рассмотреть тактику бега на длинные дистанции.
36			1.Повторно на скорость 3×60 метров. 2.Учить прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Совершенствовать метание малого мяча с 2^x бросковых шагов.	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Изучит разметку сектора для метания.
37			**1.Зачет – метание малого мяча с 2^x бросковых шагов (техника).** 2.Повторно на скорость 2×80 метров. 3.Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Уметь бегать до 20 минут Поднимание и опускание туловища лежа на спине до 25 раз.	Закрепить пройденный материал	Подобрать упражнения для развития гибкости.

			4.Контрольный тест: на гибкость. Медленный бег до 8 – 10 минут.							
38			**1.Бег 100 метров на результат.** 2.Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». **3.Контрольный тест: силовые качества: поднимание и опускание туловища лежа на спине(д), подтягивание(ю).**	2	2/0	Практич. Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	100 метров Дев Юн 18,0 16,0 17,5 15,5 17,0 14,5 Длина Дев Юн 140 180 150 190 170 200	Закрепить пройденный материал	Подготовить упражнения для развития силы.
39			1.Повторно на скорость 2×80 метров. 2. Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.**Контрольный тест: на гибкость.**	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока		Закрепить пройденный материал	Изучить нормативы для бега на 2000 и 3000 метров.
40			**1.Бег 2000м (дев), 3000м (юн) на результат.** 2.Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Подвижная игра «По наземной мишени» **4.**Подвижные игры «Эстафеты с бегом». **5.Тест: сгибание и разгибание рук.**	2	2/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	2000-д 3000-ю 12,00 15,30 11,30 15,00 11,00 14,20 Уметь выполнять опускания и подъемы туловища до 20 – 30 раз	Закрепить пройденный материал	Подготовить упражнения для разминки мышц ног.

41			**1.Зачет – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.** 2.Совершенствовать метание малого мяча с 2^x бросковых шагов. 3.Равномерный бег 10 мин Подведение итогов семестра	1	1/0	Практич.	Оборудо - вание, инвентарь согласно задачам урока	Длина Дев Юн 280 360 300 380 320 400	Закрепить пройденный материал	Изучать виды Олимпийские виды спорта.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, лыжной базы, спортивного городка.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные. Скакалки, обруча, гимнастическая стенка, гимнастические маты, волейбольная сетка, набивные мячи.
Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козёл, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.
Оборудование лыжной базы: лыжи, крепления, лыжные ботинки, лыжные палки.
Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования/[Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев].-12-е изд., стер.- М..: Издательский центр «Академия», 2012.-176с. Реком ФГУ «ФИРО»
2.Муллер А.Б. ДядичкинН.С.Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО.- М:Изд. Юрайт.. 2017.-424 с.

Дополнительные источники:

1.Гимнастика. М.А. Журавин, Н.К. Меньшиков.- М.: «Академия»,2001.
2.Физическая культура. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин.-М.: «Мастерство»,2002.
3..Настольная книга учителя физической культуры. Б.И.Мишин. - М.: Издательство «Аристель», 2003.
4.Лыжный спорт. И.М. Бутин. М.: «Академия»,2004.
5.Спортивные игры. Ю.А. Железняк, Ю.П.Портнов.- М.: «Академия»,2004.
6.Лёгкая атлетика. А.Р. Жилкин, В.М. Кузьмин. – М.: «Академия»,2005.
7.Физическое воспитание. Н.К.Коробейников, А.А.Михеев, И.Г. Николенко. - М. : «Высшая школа», 2008.
8.Теоретические основы физической культуры. С.И. Жданов. /Учебное пособие. - ОГТИ, 2010.
9.Физическая культура. В.И.Лях. - М, : «Просвещение»,2011.

Интернет – ресурсы:

http:// window.edu.ru/ windowcatalog/ pdf2txt?p id=1564
http://www.mgau.ru/files/ otchet2008g.doc/
http://www/referat-911.ru/referat/fizkultura/2objekt77521.html
http://www/book-ua.org/FILES/tekstbooks/1 03 2008/tb0104.htm
http://www.fizkulturavscykole.ru.
http://sportferus.narod.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 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**
Умения.	
-иметь представления о роли физической культуре в обшекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Учебный диалог.
-объяснять изученные упражнения; объяснять технику выполнения, выделяя главные элементы, определить их взаимосвязь.	Учебный диалог.
-показать упражнение, сопровождая его объяснением подчёркивая в показе главные элементы.	Опрос, показ.
-определить и продумать ошибки в выполнении упражнений; определить причину и способ исправления.	Показ, опрос, апробация.
Правильно подать команду, чётко разграничивая предварительную и исполнительную часть команды.	Опрос, показ.
Знания.	
-основы здорового образа жизни;	Учебный диалог.
-уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья;	
--достижения жизненных и профессиональных целей;	Апробация
-самоопределение в физической культуре;	Самостоятельная работа.
-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Тестирование.
-Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практическое занятие.