***Рабочая программа учебной дисциплины***

**Физическая культура**

Байкальск 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии **43.01.09 Повар- кондитер**

**Организация-разработчик**: *ГАПОУ БТОТиС*

**Разработчик:** *Воинцева О.В., преподаватель физической культуры*

Рабочая программа одобрена цикловой комиссией образовательного блока, протокол №1 от«31 »августа 2017г.

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | **4** |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | **7** |
| условия реализации учебной дисциплины | **22** |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | **24** |

**1. паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по дисциплине «Физическая культура»

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина входит в состав общеобразовательного цикла.

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

* 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 физкультурно­оздоровительной 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.

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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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 физкультурно­оздоровительной 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 спортивно­оздоровительной деятельностью;
* патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
* готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

* способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в 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, учебно­методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
* готовность и способность к самостоятельной информационно­познавательной 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).

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **171** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171** час:

теория-10 часов; практика-161 час

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **171** |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 10 |
| практические занятия | 150 |
| контрольные нормативы | 11 |
| Итоговая аттестация в форме **дифференцированного зачета** | |

# 3. условия реализации ПРОГРАММЫ дисциплины

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованными раздевалками с душевыми кабинами и санузлами.

**Спортивное оборудование:**

* баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
* щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;
* сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
* оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
* оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
* гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
* ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка.

**Для занятий лыжным спортом:**

* лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
* учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
* лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

**Для плавания:** плавательный бассейн( по договору с С/К «Байкал»); раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты и.т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги и т.п.).

# 3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

***Для студентов:***

1. Бишаева А.А. Физическая  культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО– М.: ОИЦ «Академия», 2017 г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов

профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

***Для преподавателей:***

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм.,внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

**Дополнительные источники:**

1. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки: конспекты занятий- Волгоград: Учитель, 2006.-171 с.
2. Ильина Л.И. Легкая атлетика: Сборник учебно-методических материалов - Иркутск: Издательство ИТФК, 2006-167с.
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.- М.: ВАКО, 2017.- 288 С.
4. Проходовский Р.Я. Физическая подготовка спортсменов в различных видах спорта 2005г. Иркутск;
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений.- М.: Мастерство, 2002.- 152 с.
6. Сахиулин А.А. Физическое образование и спорт в Восточной Сибири 2002г., 2003г., Иркутск;
7. Симонов В.П. Урок: планирование, организация и оценка эффективности.- М.: Издательство УЦ «Перспектива», 2010.-208 с.
8. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – Ростов н/Д: Феникс, 2018-221 с.
9. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры: 9-11 классы.- М.: Издательство «Экзамен»,2016.-62 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

# 4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины

# Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**:  - роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | **Формы контроля обучения:** – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения.  Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| **Должен уметь:**  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | **Методы оценки результатов:** – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика**. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;  Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.** Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.  **Аэробика(девушки)** Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.  **Атлетическая гимнастика (юноши**) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.  **Лыжная подготовка.**  Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.  **Плавание\*.**  Оценка техники плавания способом:  – кроль на спине;  – кроль на груди;  – брасс.  Оценка техники:  – старта из воды;  – стартового прыжка с тумбочки;  – поворотов.  4. Проплывание избранным способом дистанции 400 м. без учёта времени.  ***Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.***  *Для этого организуется тестирование в контрольных точках:*  *На входе – начало учебного года, семестра;*  *На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.* |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способ-**  **ности** | **Конт-рольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м (сек.) | 16  17 | 4,4 и выше 4,3 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 5,2 и ниже 5,2 | 4,8 и выше 4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м (сек.) | 16  17 | 7,3 и выше 7,2 | 8,0–7,77,9–7,5 | 8,2 и ниже8,1 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места(см) | 16  17 | 230 и выше 240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже190 | 210 и выше 210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутныйбег (м.) | 16  17 | 1500 и выше 1500 | 1300–1400 1300–1400 | 1100 и ниже1100 | 1300 и выше 1300 | 1050–1200 1050–1200 | 900 и ниже900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положен. стоя (см.) | 16  17 | 15 и выше 15 | 9–12  9–12 | 5 и ниже5 | 20 и выше 20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  17 | 11 и выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и ниже4 | 18 и выше18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, сек.) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, сек.) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км. (мин, сек.) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, сек.) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см.) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,   опора о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики  – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | | | **Объем**  **часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **Научно-методические основы формирования физической культуры личности** |  | | | **18** |  |
| **Тема 1.1.**  Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.  18 ч. | **Содержание учебного материала** | | | 18 |
| 1. | Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. | | 1 |  |
| 2. | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | | 1 |
| 3. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | 2 |
| 4. | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | | 2 |
| 5. | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | | 2 |
| 6. | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | | 2 |
| **Практические занятия** | | | 8 |  |
| 1. | | Демонстрировать установку на психологическое и физическое здоровье. | 1 |
| 2. | | Освоить методы профилактики профессиональных заболеваний. | 1 |
| 3. | | Овладеть приемам массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. | 1 |
| 4. | | Использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи. | 1 |
| 5. | | Знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. | 1 |  |
| 6. | | Освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. | 1 |  |
| 7. | | Знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. | 1 |  |
| 8. | | Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. | 1 |  |
| **Раздел 2.**  **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** |  | | | **153** |  |
| **Тема 2.1.**  Легкая атлетика  34 ч. | **Содержание учебного материала** | | | 1 |  |
| 1. | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра. | |
| **Практические занятия** | | | 28 |  |
| 1.Освоение техники низкого старта. | | | 1 |
| 2.Освоение техники стартового разгона, бега по дистанции. | | | 1 |
| 3.Освоение техники финиширования. | | | 1 |
| 4.Освоение техники бега по прямой с различной скоростью. | | | 1 |
| 5.Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью. | | | 1 |
| 6.Освоение техники бега на 100 м. | | | 1 |
| 7.Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. | | | 1 |
| 8.Совершенствование техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. | | | 1 |
| 9.Освоение техники передачи эстафетной палочки. | | | 1 |
| 10.Освоение техники высокого старта. | | | 1 |
| 11.Совершенствование техники высокого старта. | | | 1 |
| 12.Совершенствование техники стартового разгона. | | | 1 |
| 13.Совершенствование техники бега по дистанции. | | | 1 |
| 14.Освоение техники бега по виражу. | | | 1 |
| 15.Совершенствование техники бега по виражу. | | | 1 |
| 16.Совершенствование техники финиширования. | | | 1 |
| 17.Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). | | | 1 |
| 18.Совершенствование техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). | | | 1 |
| 19.Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки). | | | 1 |
| 20.Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки). | | | 1 |
| 21. Освоение техники кроссового бега. | | | 1 |
| 22.Совершенствование техники кроссового бега. | | | 1 |
| 23.Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы». | | | 1 |
| 24.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы». | | | 1 |
| 25.Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной». | | | 1 |
| 26.Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной | | | 1 |
| 27.Специальные беговые, прыжковые и метательные упражнения. | | | 1 |
| 28.Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр. | | | 1 |
| **Контрольные нормативы**  1.Бег 100 м с учетом времени  2.Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши)  3.Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши)  4.Прыжок в длину с места  5.Метание гранаты девушки(500гр), юноши(700гр). | | | 5 |
| **Тема 2.2.**  Лыжная подготовка  29 ч. | **Содержание учебного материала** | | | 1 |  |
| 1. | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий. | |
| **Практические занятия** | | | 26 |  |
| 1.Освоение техники попеременно двухшажного ход. | | | 1 |
| 2.Совершенствование техники попеременно двухшажного ход. | | | 1 |
| 3.Освоение техники попеременно четырехшажного хода. | | | 1 |
| 4.Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода. | | | 1 |
| 5.Освоение техники одновременного бесшажного хода. | | | 1 |
| 6.Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | | | 1 |
| 7.Освоение техники одновременного одношажного хода | | | 1 |
| 8.Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | | | 1 |
| 9.Совершенствование техники попеременно четырехшажного хода. | | | 1 |
| 10.Подвижные игры и эстафеты на лыжах | | | 1 |
| 11.Освоение техники полуконькового и конькового хода. | | | 1 |
| 12.Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. | | | 1 |
| 13.Совершенствование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные | | | 1 |
| 14.Освоение техники с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | | | 1 |
| 15.Совершенствование техники с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни | | | 1 |
| 16.Совершенствование техники полуконькового и конькового хода. | | | 1 |
| 17.Освоение техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. | | | 1 |
| 18.Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. | | | 1 |
| 19.Игровая тренировка на лыжах и без лыж | | | 1 |
| 20.Совершенствование техники полуконькового и конькового хода. | | | 1 |
| 21.Освоение техники преодоления спусков на лыжах различными способами | | | 1 |
| 22.Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. | | | 1 |
| 23.Освоение техники торможения на лыжах различными способами | | | 1 |
| 24.Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами | | | 1 |
| 25.Интервальные методы тренировки. | | | 1 |
| 26.Развитие общей выносливости в беге на лыжах. | | | 1 |
| **Контрольный норматив** Прохождение дистанции : 3 км (девушки) и 5 км (юноши). | | | 2 |
| Тема 2.3.  Баскетбол  24 ч. | **Содержание учебного материала** | | | 1 |  |
| 1. | Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Технико-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | |
| **Практические занятия** | | | 23 |  |
| 1.Освоение техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) | | | 1 |
| 2.Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) | | | 1 |
| 3.Освоение техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | | 1 |
| 4.Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | | 1 |
| 5.Эстафеты и подвижные игры с мячом и без мяча. | | | 1 |
| 6.Освоение техники бросков по кольцу. | | | 1 |
| 7.Совершенствование техники бросков по кольцу | | | 1 |
| 8.Освоение техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника | | | 1 |
| 9.Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника | | | 1 |
| 10.Освоение техники броска одной рукой ( из под щита) после ведения. | | | 1 |
| 11.Совершенствование техники броска одной рукой ( из под щита) после ведения. | | | 1 |
| 12.Освоение техники штрафного броска. | | | 1 |
| 13.Совершенствование техники штрафного броска. | | | 1 |
| 14.Освоение техники нападения ( вырывание, выбивание, перехват, накрывание). | | | 1 |
| 15.Совершенствование техники нападения ( вырывание, выбивание, перехват, накрывание). | | | 1 |
| 16.Эстафеты и подвижные игры с мячом и без мяча. | | | 1 |
| 17.Совершенствование техники бросков мяча различными способами | | | 1 |
| 18.Освоение техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). | | | 1 |
| 19.Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). | | | 1 |
| 20.Командное взаимодействие в двусторонней игре. | | | 1 |
| 21.Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий) | | | 1 |
| 22.Развитие быстроты и рационального выполнения двигательных действий. | | | 1 |
| 23.Двусторонняя игра в баскетбол | | | 1 |
| **Тема 2.4.**  Волейбол  24 ч. | **Содержание учебного материала** | | | 1 |  |
| 1. | 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. | |
| **Практические занятия** | | | 23 |  |
| 1.Освоение стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая). | | | 1 |
| 2.Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая). | | | 1 |
| 3.Перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.). | | | 1 |
| 4.Освоение тактических построений ( расстановка игроков при подготовке и нанесения нападающего удара). | | | 1 |
| 5.Совершенствование тактических построений ( расстановка игроков при подготовке и нанесения нападающего удара). | | | 1 |
| 6.Остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат). | | | 1 |
| 7.Освоение подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. | | | 1 |
| 8.Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. | | | 1 |
| 9.Освоение передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину). | | | 1 |
| 10.Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину). | | | 1 |
| 11.Освоение приема 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. | | | 1 |
| 12.Совершенствование приема 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. | | | 1 |
| 13.Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию) | | | 1 |
| 14.Совершенствование техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию) | | | 1 |
| 15.Освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите**.** | | | 1 |
| 16.Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите**.** | | | 1 |
| 17.Освоение техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих). | | | 1 |
| 18.Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих). | | | 1 |
| 19.Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками | | | 1 |
| 20.Совершенствование техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево | | | 1 |
| 21.Игра по упрощенным правилам волейбола. | | | 1 |
| 22.Игра по правилам. | | | 1 |
| 23.Двусторонняя игра в волейбол. | | | 1 |
| **Тема 2.5.**  Гимнастика  17 ч. | **Содержание учебного материала** | | | 1 |  |
| 1. | Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения. | |
| **Практические занятия** | | | 13 |  |
| 1.Освоение поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. | | | 1 |
| 2.Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. | | | 1 |
| 3.Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. | | | 1 |
| 4.Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения чередовании напряжения у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения | | | 1 |
| 5.Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. | | | 1 |
| 6.Совершенствование комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. | | | 1 |
| 7.Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. | | | 1 |
| 8.Совершенствование комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений | | | 1 |
| 9.Освоение техники кувырков, переворотов, стойка на лопатках, шпагат, полушпагат, растяжка. | | | 1 |
| 10.Совершенствование техники кувырков, переворотов, стойка на лопатках, шпагат, полушпагат, растяжка. | | | 1 |
| 11.Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. | | | 1 |
| 12.Совершенствование комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. | | | 1 |
| 13.Совершенствование комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах | | | 1 |
| **Контрольные нормативы**  1. Упор присев-упор лежа за 30 сек.,  2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек  3.Подтягивание в висе стоя (девушки), подтягивание в висе (юноши). | | | 3 |
| **Тема 2.6.**  Атлетическая гимнастика  13 ч. | **Содержание учебного материала** | | | 1 |  |
| 1. | Силовые способности и силовая выносливость. | |
| **Практические занятия** | | | 12 |  |
| 1.Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. | | | 1 |
| 2.Совершенствование комбинаций упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. | | | 1 |
| 3.Освоение комбинаций упражнений на тренажерах | | | 1 |
| 4.Совершенствование комбинаций упражнений на тренажерах | | | 1 |
| 5.Освоение комбинаций упражнений на спортивных снарядах | | | 1 |
| 6.Совершенствование комбинаций упражнений на спортивных снарядах | | | 1 |
| 7. Освоение комбинаций упражнений с набивными мячами. | | | 1 |
| 8.Совершенствование комбинаций упражнений с набивными мячами. | | | 1 |
| 9. Освоение комбинаций упражнений гантелями. | | | 1 |
| 10.Совершенствование комбинаций упражнений гантелями. | | | 1 |
| 11. Освоение комбинаций упражнений гирей. | | | 1 |
| 12.Совершенствование комбинаций упражнений гирей. | | | 1 |
| **Тема 2.7.**  Плавание  11 ч. | **Содержание учебного материала** | | | 1 |  |
| 1. | Специальные упражнения на суше. Плавание различными стилями. Старты, повороты, ныряние ногами и головой. Проплывание дистанций до 100 м. избранным способом. Прикладные способы плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. | |
| **Практические занятия** | | | 10 |  |
| 1.Освоение специальных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше. | | | 1 |
| 2.Совершенствование специальных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше. | | | 1 |
| 3.Освоение специальных плавательных упражнений для изучения (закрепления) способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. | | | 1 |
| 4.Совершенствование специальных плавательных упражнений для изучения (закрепления) способов плавания: кроль на груди, | | | 1 |
| 5.Освоение техники стартовых положений в плавании: из воды, с тумбочки. Ныряние ногами и головой. | | | 1 |
| 6.Совершенствование техники стартовых положений в плавании: из воды, с тумбочки. Ныряние ногами и головой. | | | 1 |
| 7.Освоение техники прикладных способов плавания. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. | | | 1 |
| 8.Совершенствование техники прикладных способов плавания. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде | | | 1 |
| 9.Освоение техники плавания избранным способом на дистанции 50 м. | | | 1 |
| 10.Совершенствование техники плавания избранным способом на дистанции 50 м. | | | 1 |
| **Итоговое занятие (дифференцированный зачет)** | | | | 1 |
| **Всего** | | | | **171** |  |