

Александровск-Сахалинский колледж (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Сахалинский государственный университет»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(углублённая подготовка)

Специальность 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение
Квалификация – специалист по документационному обеспечению управления, архивист

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение** (утверждённого приказом Министерства образования и науки 11 августа 2014г. № 975. (углублённая подготовка).

Разработчик:

Долбнёва Т.В., преподаватель АСК(ф)СахГУ

Рассмотрена на заседании ЦК психолого-педагогических дисциплин

Протокол № 1 от 16 сентября 2014 г.

Председатель Томина С.И.

Рекомендована научно-методическим советом АСК(ф)СахГУ

Протокол № 1 от 30.09 2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание	Страницы
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	11
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура** является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение** (углублённая подготовка).

Рабочая программа может быть использована для разработки программ учебной дисциплины в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по специальности **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин профессиональной подготовки (ОГСЭ.05).

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

уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих **общих компетенций**:

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 296 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 196 часов;
- теоретическое обучение –
- практические занятия – 196 часов;
- самостоятельная работа обучающегося – 100 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	296
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	196
в том числе:	
практические работы	196
теоретическое обучение	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	100
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	100
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика	Практическое занятие	12	2
Тема 1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м. низкий старт	Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения бегуна 5. Подводящие упражнения: 30, 60 м с низкого старта 6. Бег 100 м с низкого старта 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	
Тема 2. Специальные упражнения л/атлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на 500, 1000 м.	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать и описать упражнения на развития быстроты.	3	
	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Прыжковые упражнения 5. Подводящие упражнения 6. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7. Бег 500 м (л), 1000 м (ю) 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать прыжковые упражнения	3	3
Тема 3. Эстафетный бег 4*100 м. Метание гранаты на дальность	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения бегуна 5. Техника передачи эстафетной палочки: на месте, в движении 6. Бег 4х100 м 7. Подготовительные и подводящие упражнения метателя 8. Метание гранаты на дальность 9. Подведение итогов урока 10. Домашнее задание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	3	3
	Самостоятельная работа обучающихся:	3	3

Тема 4. . Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000, 2000 м. Зачетное занятие	1. Техника выполнения метания гранаты. 2. Раскрыть основные ошибки. Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения бегуна 5. Бег 1000 (д), 2000 (ю) на время 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2
Тема 5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения 5. Подводящие упражнения 6. Прыжок в высоту 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать игровые задания на развитие прыгучести	2 3	2 3
Тема 6. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Зачетное занятие	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 1. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения 5. Подводящие упражнения 6. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	2
Раздел 2. Настольный теннис.		8	2
Тема 7. Выбор ракетки и способы ее держания. Перемещения. Подача. Технический прием «толчок». Игры-упражнения	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Выбор ракетки по весу, толщине, форме ручки, силе отскока 5. Способы держания ракетки «хватка», разновидности вертикальной, горизонтальной хватки. Подводящие упражнения с мячами и ракеткой	2	

	6. Разновидности перемещений: одношажный способ передвижения; переступания; выпады; приставные шаги; скрестные шаги 7. Поддача прямым ударом 8. Технический прием: «толчок» слева (справа) 9. Игры – упражнения «Солнышко», «Два против пяти» 10. Подведение итогов урока 11. Домашнее задание		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Раскрыть классификацию и дать характеристику перемещениям во время игры в настольный теннис.	3	3
Тема 8. Поддача. Технический прием «накат». Игры-упражнения	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Поддача «маятник» слева, (справа) 5. Комплекс имитационных упражнений. Технический прием: «накат» слева (справа) 6. Игры – упражнения «один против четырех» 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать игровые задания с элементами настольного тенниса	3	3
Тема 9. Поддача. Технический прием «срезка». Двухсторонняя игра	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Поддача «всер» из правосторонней стойки с нижним вращением, из стойки лицом к столу 5. Комплекс имитационных упражнений. Технический прием: «срезка» слева (справа) 6. Двухсторонняя игра с использованием техническим приемов 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	2
Тема 10. Технические приемы. Зачетное занятие	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Комплекс имитационных упражнений 5. Технический прием: «тол-спин» слева (справа) 6. Технический прием: «подставка» слева по диагонали (по прямой), «подставка» справа	2	2

	7. Технический прием: отражение ударов- «подрезка» справа (слева), «свеча» слева (справа) 8. Двухсторонняя игра с использованием всех технических приемов 9. Подведение итогов урока 10. Домашнее задание		
Раздел 3. Баскетбол		8	
Тема 11. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами баскетбола	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бег, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: лучезапястный сустав, коленный и голеностопный суставы 5. Имитационные упражнения: на месте, в движении 6. Подводящие упражнения в парах, в колоннах с использованием всех разновидностей ловли и передачи 7. Подвижные игры: «мяч соседу», «наседка и ястребы», «пятнашки» 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ловля мяча двумя руками. Описать ловлю мяча двумя руками по фазам: подготовительная, основная, завершающая. Обратить внимание на рис. 8,59,60.	2	2
Тема 12. Техника владения мячом: ведение, броски мяча. Игры с элементами баскетбола	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бег, прыжков 3. ОРУ, силовые упражнения с набивными мячами 4. Подготовительные упражнения: лучезапястный сустав, коленный и голеностопный суставы 5. Приступить к обучению бросков мяча с использованием имитационных упражнений на месте. Подводящие упражнения для обучения бросков мяча - от груди, сверху, снизу, от плеча на месте в парах 6. Приступить к обучению ведению мяча с высоким и низким отскоком мяча. Использовать имитационные упражнения на месте. Подводящие упражнения: ведение мяча на месте левой (правой) рукой; поочередное ведение мяча по кругу шагом 7. Подвижные игры: «мяч соседу», «наседка и ястребы», «пятнашки» 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание Самостоятельная работа обучающихся: 1. Раскрыть ведение мяча по фазам: подготовительная, основная, завершающая.	2	2
		3	3
Тема 13. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание мяча. Учебная	Практическое занятие Задания:	2	2

игра	1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: лучезапястный сустав, коленный и голеностопный суставы 5. Приступить к обучению выбивания и вырывания и мяча с использованием имитационных упражнений на месте. Подводящие упражнения: выбивания и вырывания мяча на месте в парах из рук соперника 6. Провести учебную игру с использованием технических приемов в баскетболе 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Описать анализ техники вырывания мяча	3	
Тема 14. Техника владения мячом. Зачетное занятие	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: лучезапястный сустав, коленный и голеностопный суставы 5. Выполнение контрольных упражнений (атака на кольцо с двух шагов «восьмерка; разновысокое ведение мяча стоя на месте; штрафной бросок; передача мяча в стену одной рукой от плеча) 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2.
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать и описать игры с элементами баскетбола на броски	3	3
Раздел 4. Мини-волейбол		8	
Тема 15. Подача мяча	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока. 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: броски набивного мяча 5. Подводящие упражнения: подбрасывание мяча; имитация ударного движения 6. Учебная игра 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	2
Тема 16. Прием мяча	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков	2	2

	3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: имитация приема мяча 5. Учебная игра 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание		
Тема 17. Передача мяча	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: имитация передачи мяча 5. Упражнения по технике: выполнение передачи мяча 6. Учебная игра 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	2
Тема 18. Нападающий удар	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: имитация нападающего удара; нападающий удар с малым мячом 5. Выполнение нападающего удара 6. Учебная игра 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	2
Раздел 5. Лыжная подготовка		18	
Тема 19. Попеременный двухшажный ход	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции – 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: имитационные движения руками (без палок); имитация работы ног; имитация работы рук и ног (без палок и лыж) на месте 5. Упражнения по технике: прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом (без палок); прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом (без работы ног) 6. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	2
Тема 20. Попеременный двухшажный ход	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока	2	2

	2. Разминка: прохождение дистанции – 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: имитационные движения руками (без палок); имитация работы ног; имитация работы рук и ног (без палок и лыж) на месте 5. Упражнения по технике: прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом (без палок); прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом (без работы ног) 6. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание		
Тема 21. Одновременный бесшажный ход	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции - 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: имитационные движения руками (без палок) 5. Упражнения по технике: прохождение отрезка 60 м с пологого спуска; прохождение отрезка 60 м на прямом участке 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Раскрыть одновременный бесшажный ход по фазам: свободное скольжение на двух лыжах, скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием руками. 2. Описать основные ошибки возникающие при передвижении этим ходом. Обратит внимание на рис. 4.	3	3
	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции – 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: имитационные движения руками (без палок); имитационные движения ногами (без лыж) на месте; имитационные движения рук и ног с палками и лыжами на месте 5. Прохождение дистанции одновременным одношажным ходом с пологого спуска; по прямой 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2
Тема 23. Спуски, подъемы	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции – 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: имитация стоек спусков 5. Упражнения по технике: спуски в разных стойках с горы малой крутизны; подъем	2	2

Тема 24. Повороты, торможения	в гору разными способами малой крутизны 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание		3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать игровые задания на закрепление техники подъёмов.	3		
	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции – 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: имитационные движения на месте 5. Упражнения по технике: отработка поворотов и торможений на склоне малой крутизны 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2		2
Тема 25. Игровые задания	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Дать характеристику повороту «переступанием». 2. Зарисовать технику выполнения. Обратить внимание на рис. 39.	3	3	
	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции – 2 круга по стадиону 3. Игровые задания 4. Игры с элементами лыжного спорта «быстрее всех», «перебежка парами», «сороконожка на лыжах», «через ворота», «самый ловкий» 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	4		2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать и описать игры с элементами лыжного спорта	3		3
Тема 26. Прохождение дистанции 2,3 км. На время. Зачётное занятие	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. ОРУ 3. Прохождение дистанции 2 км (лев) и 3 км (юн) 4. Подведение итогов урока 5. Домашнее задание	2	2	
Раздел 6. Волейбол		10		

Тема 27. Передача мяча: верхняя и нижняя	Практическое занятие: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: броски набивного мяча; передачи баскетбольного мяча на расстоянии 1 м.; серийные приемы мяча над собой после собственного набрасывание. 5. Подводящие упражнения: имитация передачи мяча 2 руками; передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания 6. Упражнения по технике: упражнения в парах; передачи над собой; передачи в стену; передачи через сетку 7. Учебная игра 8. Подведение итогов урока. 9. Домашнее задание	2	2
Тема 28. Передача мяча: Верхняя и нижняя	Практическое занятие: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: броски набивного мяча 5. Упражнения по технике: передачи между встречными колоннами; передачи назад за голову; передачи в тройках; чередование передачи верхней и нижней над собой; чередование передачи верхней и нижней в стену 6. Учебная игра 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	2
Тема 29. Подача мяча. Учебная игра	Практическое занятие: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: броски набивного мяча одной рукой 5. Подводящие упражнения: имитация подачи мяча; обучение подбрасыванию мяча; подачи в стену; подачи через сетку с укороченного расстояния; броски мальх мячей из-за лицевой линии 6. Упражнения по технике: подачи из-за лицевой линии 7. Учебная игра 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать игровые задания на закрепление подачи.	3	3
Тема 30. Игровые задания с элементами	Практическое занятие	2	2

волейбола	Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бег, прыжков 3. ОРУ 4. Игровые задания с элементами волейбола 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание		
Тема 31. Зачетное занятие. Подачи и передачи мяча	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать игровые задания с элементами волейбола (для передач, подач)	3	3
	Практическое занятие: Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бег, прыжков 3. ОРУ 4. Выполнение контрольных упражнений: передача над собой; передача в стену; передача в парах через сетку; подачи мяча 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	2
Раздел 7. Бадминтон		4	
Тема 32. Хватка ракетки. Стойки. Техника короткой подачи. Высоко далёких ударов. Произвольная игра	Практическое занятие: Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бег, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: хватка ракетки; сгибание и разгибание в лучезапястном суставе кисти с ракеткой; круговых движений в лучезапястном суставе кистью с ракеткой; восьмерки в лучезапястном суставе кистью с ракеткой 5. Подводящие упражнения: поднимание и отпускане ракетки с воланом вверх-вниз; подбрасывание вола с ракетки вверх и ловля его ракеткой; подбрасывание вола вверху на различную высоту правой и левой стороной ракетки 6. Выполнение короткой подачи без замаха, удары по подвешенному волану без замаха над головой 7. Произвольная игра 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать подготовительные и подводящие упражнения при подаче.	3	3

Тема 33. Техника перемещений. Техника плоской подачи, плоских ударов. Учебная игра	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: подбрасывание волана с ракетки и ловля его ракеткой; подбрасывание волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки 5. Техника перемещений вперед к сетке с возвращением в центральную позицию; замаха и удары при выполнении удара над головой; перемещения к сетке и возвращения в центральную позицию; перемещения к сетке по частям медленно; перемещений к сетке слитно без остановок с малой скоростью; перемещений к сетке предельно быстро; замаха и удара стоя на месте после набрасывания волана рукой партнера 6. Имитация: замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага; замаха при выполнении удара над головой справа, стоя на месте 7. Объяснение и выполнение: плоской подачи; плоской подачи в определенную зону; плоской подачи и мягкого ответа к сетке; плоских ударов справа и слева 8. Учебная игра с применением плоских подач и высокодальних ударов 9. Подведение итогов урока 10. Домашнее задание	2	2
Раздел 8. Легкая атлетика			
Тема 34. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Контрольные упражнения: бег на 100 м 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	2
Тема 35. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы и бега 3. ОРУ 4. Контрольные упражнения – прыжок в длину с разбега 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	2
Тема 36. Эстафетный бег 4*100 метров	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Контрольные упражнения : эстафетный бег 4*100м.	2	2

	5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание		
Тема 37. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000 м (д), 2000 м (ю) на время	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Контрольные упражнения бегуна: бег 1000 (д), 2000 (ю) 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	2
Тема 38. Специальные упражнения бегуна. Бег 2000, 3000м. зачетное занятие	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Контрольные упражнения бегуна: бег 2000 (д), 3000 (ю) 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	2
Раздел 9. Легкая атлетика		12	
Тема 39. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100 м. Низкий старт	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения 5. Подводящие упражнения: 30, 60 м с низким стартом 6. Бег на 100 м с низкого старта 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	2
Тема 40. Специальные упражнения д/атлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на 500, 1000 м.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения 5. Подводящие упражнения 6. Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7. Бег 500 м (д), 1000 м (ю) 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание	2	2
Тема 41. Эстафетный бег на 4*100 м. Метание гранаты на дальность	Практическое занятие Задания:	2	2

	1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения бегуна 5. Техника передачи эстафетной палочки: на месте, в движении 6. Бег 4х100 м 7. Подводящие упражнения метателя 8. Метание гранаты на дальность 9. Подведение итогов урока 10. Домашнее задание		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать подводящие упражнения при метании гранаты.	3	3
	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения бегуна 5. Контрольные упражнения: бег 1000 и 2000 метров. 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2
Тема 42. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000, 2000 метров	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения. 5. Подводящие упражнения 6. Выполнение прыжка в высоту 7. Подведение итогов урок 8. Домашнее задание	2	2
Тема 43. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Практическое занятие Задания: 9. Построение. Сообщение задач урока 10. Разминка: беговая 11. ОРУ 12. Подводящие упражнения. 13. Подводящие упражнения 14. Выполнение прыжка в высоту 15. Подведение итогов урок 16. Домашнее задание	2	2
Тема 44. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание»			
Раздел 10. Настольный теннис.		4	

Тема 45. Перемещения. Поддача. Технический прием «толчок». Учебная игра.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Повторить разновидности перемещений: одношажный способ передвижения; переступания; выпады; приставные шаги, скрестные шаги 5. Поддача прямым ударом 6. Технический прием: «толчок» слева (справа) 7. Учебная игра с применением поддачи прямым ударом и технического приема «толчок» 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание	2	2
Тема 46.. Поддача. Технический прием «накат», «срезка». Учебная игра	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Комплекс имитационных упражнений 5. Поддача «маятник» слева (справа) 6. Технический прием: «накат» слева (справа) 7. Технический прием: «срезка» 8. Учебная игра с применением поддачи «маятник» и технического приема «накат» 9. Подведение итогов урока 10. Домашнее задание Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать комплекс упражнений при поддаче.	2	2
Раздел II. Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся:	3	3
	Подобрать комплекс упражнений при поддаче.		
	Практическое занятие	8	
Тема 47. Техника владения мячом: ловли и передача мяча. Игры с элементами баскетбола	Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: лучезапястный сустав, коленный и голеностопный суставы 5. Подводящие упражнения: с мячом в парах; в колоннах; в шеренгах; в круге; в тройках с выполнением всех разновидностей ловли и передачи 6. Подвижные игры «не давай мяч водящему», «охотники и утки», «круговая лапта» 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание Самостоятельная работа обучающихся: 1. Описать и подобрать игры с элементами баскетбола (ловли и передачи мяча)	2	2
Тема 48. Техника владения мячом:	Практическое занятие	3	3
		2	2

введение, броски. Игры с элементами баскетбола	Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: лучезапястный сустав, коленный и голеностопный суставы 5. Подводящие упражнения: для бросков в парах; в колоннах с использованием всех разновидностей ловли и передачи; штрафные броски 6. Подводящие упражнения: ведение мяча со зрительным контролем; без зрительного контроля 7. Учебная игра с использованием технических приемов в баскетболе 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание		
Тема 49. Техника овладения мячом: выбирание, вырывание. Учебная игра	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Описать анализ техники ведения с высоким отскоком мяча, ведение с низким отскоком мяча. Обратить внимание на рис. 73, 74, 75. Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения: лучезапястный сустав, коленный и голеностопный суставы 5. Подводящие упражнения: вырывание и выбивание мяча в парах на месте; при поворотах в сторону 6. Учебная игра с использованием технических приемов в баскетболе 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	3	3
Тема 50. Техника владения мячом. Зачетное занятие	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Описать анализ техники выбивания мяча Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Выполнение контрольных упражнений (атака на кольцо с двух шагов «восьмерка», разновысокое ведение мяча стоя на месте, штрафной бросок, передача мяча в стену одной рукой от плеча) 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	3	3
Раздел 12. Мини-волейбол		8	
Тема 51. Подача мяча	Практическое занятие Задания:	2	2

	1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: выполнение подачи мяча 5. Учебная игра 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание		
Тема 52. Прием мяча	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: выполнение приема мяча 5. Учебная игра 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2
Тема 53. Передача мяча	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: выполнение передачи мяча 5. Учебная игра 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2
Тема 54. Нападающий удар.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: имитация нападающего удара; нападающий удар с малым мячом 5. Выполнение нападающего удара 6. Учебная игра 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	2
Раздел 13. Лыжная подготовка		16	
Тема 55. Попеременный двухшажный ход	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции – 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: прохождение дистанции попеременным двухшажным	4	2

	ходом (без палок); прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом без работы ног 5. Прохождение дистанции 2 км попеременным двухшажным ходом 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание Самостоятельная работа обучающихся: 1. Описать цикл хода по фазам: свободное одноопорное скольжение на левой лыже; скольжение с выпрямлением опорной ноги; скольжение с подседанием на левой ноге; выпад правой с подседанием на левой ноге; отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. 2. Обратить внимание на рис. 6. Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции – 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: прохождение отрезка 60 м с пологого спуска; прохождение отрезка 60 м на прямом отрезке 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции – 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: спуски в разных стойках 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	3	3
Тема 56. Одновременный бесшажный ход	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции – 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: прохождение отрезка 60 м с пологого спуска; прохождение отрезка 60 м на прямом отрезке 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	2
Тема 57. Одновременный одношажный ход	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции – 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Прохождение отрезка 100 м; прохождение 1 км одновременным одношажным ходом 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	2
Тема 58. Спуски, подъемы	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: прохождение дистанции – 3 круга по стадиону 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: спуски в разных стойках 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать игровые задания на закрепление техники спусков Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока	3	3
Тема 59. Повороты, торможения	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока	2	2

	- Разминка: прохождение дистанции – 3 круга по стадиону - ОРУ - Упражнения по технике: отработка поворотов и торможений. - Подведение итогов урока - Домашнее задание		
	Самостоятельная работа обучающихся: подобрать игровые задания на закрепление поворотов и торможений. Практическое занятие Задания: - Построение. Сообщение задач урока - ОРУ - Совершенствование способов передвижения на лыжах. - Подведение итогов зачетного занятия	2	2
Тема 60. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах	Практическое занятие Задания: - Построение. Сообщение задач урока - ОРУ - Совершенствование способов передвижения на лыжах. - Подведение итогов зачетного занятия	2	2
Тема 61. Зачетное занятие. Прохождение дистанции 2 км	Практическое занятие Задания: - Построение. Сообщение задач урока - ОРУ - Прохождение дистанции на результат Подведение итогов зачетного занятия	6	
Раздел 14. Волейбол.			
Тема 62. Передача мяча: верхняя и нижняя. Учебная игра	Практическое занятие Задания: - Построение. Сообщение задач урока - Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков - ОРУ - Упражнения по технике: упражнения в парах; передачи над собой; в стену; чередования передачи; передачи через сетку - Учебная игра - Подведение итогов урока - Домашнее задание	2	2
Тема 63. Подача мяча. Учебная игра	Практическое занятие Задания: - Построение. Сообщение задач урока - Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков - ОРУ - Упражнения по технике: подача из-за ливевой линии; подача с изменением направления полета мяча; подача на точность по зонам площадки - Учебная игра - Подведение итогов урока - Домашнее задание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать игровые задания на закрепление техники подачи мяча	3	3
Тема 64. Зачетное занятие. Подачи и	Практическое занятие	2	2

передачи мяча.	Задания: 7. Построение. Сообщение задач урока 8. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 9. ОРУ 10. Выполнение контрольных упражнений: передача над собой; передача в стену; 11. Подведение итогов урока 12. Домашнее задание		
Раздел 15. Бадминтон			
Тема 65. Техника мягких ударов над собой, короткой подачи с замахом. Техника удара над головой справа. Нападающий удар над головой справа	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: подбрасывание волана с ракетки и ловля его ракеткой; подбрасывание волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки 5. Выполнение короткой подачи без замаха (с замахом), мягких ударов перед собой с подбрасыванием волана ракеткой, мягких ударов перед собой с обозначением ловли волана ракеткой, высокодального удара без замаха после набрасывания волана себе рукой партнера, нападающего удара без замаха после набрасывания волана себе рукой 6. Учебная игра с применением плоской подачи и плоских ударов 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	22	2
Тема 66. Техника плоских ударов и перемещений. Учебная игра.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: подбрасывание волана с ракетки и ловля его ракеткой; подбрасывание волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки 5. Подводящие упражнения: плоские удары сбоку от себя справа и слева с шагом нотой в сторону; перемещения вперед два шага, высоко далекая подача; перемещение назад по частям медленно; перемещение с последующим выполнением имитации замаха и удара над головой справа средним темпе; высоко далекая подача и перемещение назад с последующей ловлей волана левой рукой; имитация замаха и удар над головой 6. Учебная игра с применением мягких ударов и короткой подачи с замахом, ударов над головой справа, нападающего удара над головой 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	2
Раздел 16. Лекция атлетика			
Тема 67. Специальные упражнения	Практическое занятие	12	2

бегуна. Бег на 100 м.	Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Контрольные упражнения бег 100 метров 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание		
Тема 68. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы и бега 3. ОРУ 4. Контрольные упражнения – прыжок в длину с разбега 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать и описать комплекс прыжковых упражнений.	3	3
Тема 69. Эстафетный бег 4*100 м.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы и бега 3. ОРУ 4. Контрольные упражнения бегуна – эстафетный бег 4х100 м 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	2
Тема 70. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000 м (д) 2000 м (ю) на время	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы и бега 3. ОРУ 4. Контрольные упражнения бегуна – бег 1000 (д), 2000 (ю) 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	2
Тема 71. Зачетное занятие	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы и бега 3. ОРУ 4. Сдача контрольных нормативов. 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание	2	2
Раздел 17. Легкая атлетика		12	
Тема 72. Специальные упражнения	Практическое занятие	2	2

бегуна. Бег на 100 м. Низкий старт	Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения 5. Подводящие упражнения: 30, 60 м 6. Бег 100 м с низкого старта 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание		
Тема 73. Специальные упражнения д/атлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег на 500, 1000 м.	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения 5. Подводящие упражнения 6. Прыжок в длину с разбега 7. Бег на 500, 1000 м 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать и описать комплекс прыжковых упражнений.	3	3
Тема 73. Эстафетный бег на 4*100 м. Метание гранаты на дальность	Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения бегуна 5. Техника передачи эстафетной палочки: на месте, в движении 6. Бег 4х100 м 7. Подготовительные и подводящие упражнения метателя 8. Метание гранаты на дальность 9. Подведение итогов урока 10. Домашнее задание	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подобрать игровые задания с элементами метания.	3	3
Тема 74. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000, 2000 м. Зачетное занятие	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: беговая 3. ОРУ 4. Специальные упражнения бегуна 5. Бег 1000 (д), 2000 (по) 6. Подведение итогов урока	2	2

	7. Домашнее задание		
Тема 75. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения 5. Подводящие упражнения 6. Прыжок в высоту 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	2
Тема 76. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Зачетное занятие	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подготовительные упражнения 5. Подводящие упражнения 6. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат 7. Подведение итогов урока 8. Домашнее задание	2	2
Раздел 18. Настольный теннис.		4	
Тема 77. Перемещение подачи. Технический прием «толчок». Учебная игра	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Повторить разновидности перемещений: одношажный способ передвижения; переступания; выпады; приставные шаги; скрестные шаги 5. Подача прямым ударом 6. Технический прием: «толчок» слева (справа) 7. Учебная игра с применением подачи прямым ударом, технического приема «толчок» 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание	2	2
Тема 78. Подача. Технический прием «накат». Учебная игра	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Упражнения для совершенствования технических приемов: игры по прямой; по диагоналим правой (левой), «треугольник» правой (левой), «восьмерка» по	2	2

	прямой (по диагоналим), «всер» 5. Подача «маятник» слева (справа) 6. Технический прием: «накат» слева (справа) 7. Учебная игра с применением подачи «маятник» и технического приема «накат» 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Основные понятия: приема «накат». 2. Описать анализ техники приема «накат»	3	3
Раздел 19. Мини-волейбол		8	
Тема 79. Подача мяча	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: подача мяча по заданию 5. Учебная игра 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2
Тема 80. Прием мяча	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: прием высокого и низкого мяча 5. Учебная игра 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2
Тема 81. Передача мяча	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: выполнение передачи мяча перед собой, выполнение передачи мяча за спиной 5. Учебная игра 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2
Тема 82. Нападающий удар	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ	2	2

	- Упражнения по технике выполнения: имитация, выполнение нападающего удара. - Учебная игра - Подведение итогов урока - Домашнее задание		
Раздел 20. Лыжная подготовка		10	
Тема 83. Попеременный двухшажный ход	Практическое занятие Задания: - Построение. Сообщение задач урока - Разминка: прохождение дистанции – 3 круга по стадиону - ОРУ - Упражнения по технике: прохождение дистанции поперенным двухшажным ходом (без палок); прохождение дистанции поперенным двухшажным ходом без работы ног - Прохождение дистанции 2 км поперенным двухшажным ходом - Подведение итогов урока - Домашнее задание	2	2
Тема 84. Одновременный бесшапный ход	Практическое занятие Задания: - Построение. Сообщение задач урока - Разминка: прохождение дистанции – 3 круга по стадиону - ОРУ - Упражнения по технике: прохождение отрезка 60 м с пологого спуска; прохождение отрезка 60 м на прямом отрезке - Подведение итогов урока - Домашнее задание	2	2
Тема 85. Одновременный одношажный ход	Практическое занятие Задания: - Построение. Сообщение задач урока - Разминка: прохождение дистанции – 3 круга по стадиону - ОРУ - Прохождение отрезка 100 м; прохождение 1 км одновременным одношажным ходом - Подведение итогов урока - Домашнее задание	2	2
Тема 86. Спуски, подъемы. Повороты, торможения	Практическое занятие Задания: - Построение. Сообщение задач урока - Разминка: прохождение дистанции – 3 круга по стадиону - ОРУ - Спуски с тор разной крутизны; спуски через ворота; подъемы в гору разными способами разной крутизны - Отработка поворотов и торможений тор разной крутизны - Подведение итогов урока	2	2

	7. Домашнее задание		
	Самостоятельная работа обучающихся:	3	3
	1. Подобрать игровые задания на закрепление техники поворотов.		
Тема 87. Зачетное занятие. Прохождение дистанции 2000 (д) км, 3000 (ю) км на время	Практическое занятие Задания: 2. Построение. Сообщение задач урока 3. ОРУ 4. Прохождение дистанции на результат 5. Подведение итогов зачетного занятия	2	2
Раздел 21. Волейбол		8	
Тема 88. Передача мяча: верхняя и нижняя. Учебная игра	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: передача мяча между встречными колоннами; передачи назад за голову; передачи в тройках; чередование передачи верхней и нижней над собой; чередование передачи верхней и нижней в стену 5. Учебная игра 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание	2	2
Тема 89. Поддача мяча. Учебная игра	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Упражнения по технике: поддача по зонам; с изменением траектории полета мяча; поддача на силу; соревнование на большее число подач, на точность 5. Учебная игра 6. Подведение итогов урока 7. Домашнее задание		2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Описать анализ техники нижней, боковой и верхней боковых подач. 2. Описать по фазам: подбрасывание, замах, ударное движение. Обратить внимание на рис. 10	3	3
	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Игровые задания с элементами волейбола 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание		2
Тема 90. Игровые задания с элементами волейбола			

		Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать игровые задания с элементами волейбола (для передач)	3	3
Тема 91. Зачетное занятие. Подача, передача мяча		Практическое занятие: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Выполнение контрольных упражнений: передача над собой; передача в стену; передача в парах через сетку; подача мяча 5. Подведение итогов урока 6. Домашнее задание		2
Раздел 22. Бадминтон			6	
Тема 92. Техника перемещений. Техника плоской подачи, плоских ударов. Учебная игра		Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: подбрасывание волана с ракетки и ловля его ракеткой; подбрасывание волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки 5. Техника перемещений вперед к сетке с возвращением в центральную позицию; замаха и удары при выполнении удара над головой; перемещения к сетке и возвращение в центральную позицию; перемещения к сетке по частям медленно; перемещений к сетке слитно без остановок с маленькой скоростью; перемещений к сетке предельно быстро; замаха и удара стоя на месте после набрасывания волана рукой партнера 6. Подводящие упражнения: замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага; замаха при выполнении удара над головой справа, стоя на месте 7. Выполнение: плоской подачи; плоской подачи в определенную зону; плоской подачи и мятого ответа к сетке; плоских ударов справа и слева 8. Учебная игра с применением плоских подач и высокодалеких ударов 9. Подведение итогов урока 10. Домашнее задание		2
Тема 93. Удар перед собой и перемещения вперед. Техника высоко далёкой подачи, высоко далёкого и нападающего удара над головой		Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: подбрасывание волана с ракетки и ловля его ракеткой; подбрасывание волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки 5. Подводящие упражнения: мягкий удар перед собой и стоя на месте; перед собой с подходом к месту удара в один два шага 6. Подводящие упражнения: высоко далекая подача с перемещением партнера назад на три шага и последующей ловлей волана левой рукой; высоко далеких ударов стоя на месте с перемещением назад один-два шага; высоко далекой подачи с перемещением		2

	партнера назад и высоко дальной удара; нападающего удара после высоко дальной подачи, стоя на месте 7. Учебная подача с применением высоко дальной подачи и нападающего удара 8. Подведение итогов урока 9. Домашнее задание		
Тема 94. Укороченный удар. Мягкий удар с перемещением вперед. Комбинации. Учебная игра	Практическое занятие Задания: 1. Построение. Сообщение задач урока 2. Разминка: разновидности ходьбы, бега, прыжков 3. ОРУ 4. Подводящие упражнения: подбрасывание волана с ракетки и ловля его ракеткой; подбрасывание волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки 5. Выполнение укороченного удара (мягкого) 6. Подводящие упражнения: выпоннения мягкого удара, стоя на месте; после высоко дальной подачи партнера. Выполнение комбинации: мягкого удара (укороченного); высоко дальной откидки партнеру 7. Подводящие упражнения: мягкий удар стоя на месте, с попаданием в мишень; мягкий удар в мишень с перемещением в перед; нападающий удар стоя на месте, после высоко дальной подачи партнера; нападающий удар после высоко дальной подачи партнера с перемещением назад (один, два, три шага); нападающий удар после высоко дальной подачи партнера с перемещением назад и последующим мягким ударом (подавкой) 8. Учебная игра с применением высоко дальной подачи, укороченного удара мягкого, подставки, высоко дальной откидки 9. Подведение итогов урока 10. Домашнее задание		2
	Итого (аудиторных)	196	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного кабинета по «Физической культуре».

Инвентарь, оборудование:

- мячи (баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные)
- гимнастические палки
- свисток
- мел
- карточки-задания по подвижным играм
- скакалка
- теннисные и бадминтонные ракетки
- гимнастические скамейки
- рулетка
- стойка, планка
- колодки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис. 2-е изд., с доп. М.: Физкультура и спорт, 1985. 112 с.
2. Антонова О.Н. Лыжная подготовка: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. М.: 1999. 208 с.
3. Барчукова Г.А. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 1989. 175 с.
4. Богущас М.В. Играем в настольный теннис. Книга для уч-ся. М.: Просвещение, 1987. 128 с.
5. Бутин И.М. лыжный спорт. Учеб. пособия для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 368 с.
6. Загорский Б.И. Физическая культура: практическое пособие. М.: Высшая школа, 1989. 340 с.
7. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2005. 448 с.
8. Лыжный спорт. Учебник для инст-тов и техн. физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1989. 319 с.
9. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2002. 384 с.
10. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 143 с.
11. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М.: СпортАкадемияПресс, 2001. 228 с.
12. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

Дополнительная:

1. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: ФиС, 1989. 146 с.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 450 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 450 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 336 с.

5. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник для институтов физ. культуры. М. ФиС, 1990. 159 с.

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
уметь:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения практических заданий; самостоятельных работ на занятиях и домашних работ, тестирование.
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка выполнения
Основы здорового образа жизни	

ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ БАЗОВОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В рабочую программу **ОГСЭ.05 Физическая культура** внесены следующие изменения

Учебный год	Внесены изменения	№ протокола ЦК	Подпись председателя ЦК
2014-15	-Название и область применения рабочей программы. - Код специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение. - Оформление титульного листа рабочей программы. -Лист обновления рабочей программы <u>Основание</u> – введение в действие ФГОС по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение. Приказ Министерства образования и науки от 11 августа 2014 г. № 975		
2015-16			
2016-17			
2017-18			
2018-19			

Рабочая программа **ОГСЭ.05 Физическая культура** рассмотрена на заседании ЦК психолого-педагогических дисциплин без изменений

Учебный год	№ протокола ЦК	Подпись председателя ЦК
2014-15		
2015-16		
2016-17		
2017-18		
2018-19		

Рабочая программа **ОГСЭ.05 Физическая культура** рекомендована научно-методическим советом АСК(ф)СахГУ для утверждения (переутверждения)

Учебный год	Утверждение (переутверждение)	№ протокола	Дата	Секретарь НМС
2014-15				
2015-16				
2016-17				
2017-18				
2018-19				