

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Большеглушицкий государственный техникум»

«ОДОБРЕНО»

методической советом

Председатель

 Е.Г. Чекмарева

«27» мая 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБПОУ «Большеглушицкий
государственный техникум»

 Е.Н. Хлопова

«27» мая 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. Физическая культура

ОПОП по специальности

44.02.01 Дошкольное образование

Квалификация:

Воспитатель детей дошкольного
возраста

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

Дата начала обучения: 01.09.2020 г.

с. Большая Глушица

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. N 1351; приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.06.2013 г. № 464.

Организация–разработчик: ГБПОУ «Большеглушицкий государственный техникум».

Разработчик: Сторожков Алексей Сергеевич, преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
ПРИЛОЖЕНИЯ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО по программам подготовки специалистов среднего звена 44.02.01 Дошкольное образование, входящей в состав укрупненной группы профессий/специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовке специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися общими и профессиональными компетенциями.

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно

	планировать повышение квалификации.
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

Код	Наименование результата обучения
ПК 1.1	Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.
ПК 1.3	Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.
ПК 3.2	Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	123
контрольные работы	35
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, \практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Теоретические сведения.		20	
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Рациональное питание и профессия.</p> <p>Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, бани, массаж.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Коррекция фигуры</p> <p>Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.</p> <p>Самоконтроль при занятиях его основные методы. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Объективные и субъективные данные самоконтроля.</p> <p>Утомление и переутомление. Их признаки и меры предупреждения. Факторы регуляции нагрузки. Значение двигательного режима для здоровья, гармонического развития и производительного труда.</p> <p>Активный отдых.</p> <p>Совершенствование мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.</p>	10	1

	Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Двигательная активность как биологическая потребность организма.		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа Теоретические требования к физической подготовке рабочих данной специальности. Теоретические сведения о здоровом образе жизни. Теоретические сведения: «Экология и здоровья» Комплекс вводной гимнастики. Комплекс производственной гимнастики. Признаки и меры предупреждения утомления и переутомления. Здоровье и профессиональная деятельность. Самоконтроль и его значение. Физиологические изменения организма под воздействием физических упражнений.	10	3
Раздел 2 Практические занятия Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических умений и качеств		320	
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта и стартового разгона. Техника бега по прямой дистанции, техника бега по повороту, техника финиширования. Движения рук в спринтерском беге Бег с низкого и высокого старта . бег 30м, 60м,100 м, Челночный бег 3 x10,10x10 Бег на средние и длинные дистанции: техника высокого старта и техника бега по дистанции. Бег по дистанции: 800м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м, 5000м. Техника эстафетного бега . Техника передачи эстафетной палочки. техника старта на этапах эстафетного	33	2

<p>бега. техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; Прыжки в длину с места: техника отталкивания, техника приземления, техника движения в полете. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Техника метания гранаты: Держание и выбрасывание снаряда, техника метания гранаты с места, техника метания с бросковых шагов, техника выполнения разбега и отведения гранаты, техника метания гранаты с полного разбега. Преодоление полосы препятствий.</p>		
<p>Контрольные работы Контрольная работа № 1 Учет умений в беге 1000м. Контрольная работа №2 Учет умений в беге 100 м. Контрольная работа №3 Учет умений в метании гранат. Контрольная работа №4 Учет умений в прыжках с места. Контрольная работа №5 Учет умений в беге на 3000 м. Контрольная работа № 14 Учет умений в беге 1000м. Контрольная работа №15 Учет умений в беге 100 м. Контрольная работа №16 Учет умений в метании гранат. Контрольная работа №17 Учет умений в прыжках с места. Контрольная работа №18 Учет умений в беге на 3000 м. Контрольная работа №27 Учет умений в беге на 500м. Контрольная работа №28 Учет умений в беге на 2000м. Контрольная работа №29 Учет умений в метании гранат. Контрольная работа №30 Учет умений в прыжках с места.</p>	14	
<p>Самостоятельная работа Комплекс общей физической подготовки. Комплекс упражнений для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития выносливости. Бег 100м. Бег 1000 м. Бег 1500 м. Прыжки с места. Интервальный бег на месте. Совершенствование низкого старта. Совершенствование высокого старта.</p>	46	3

	<p>Бег 2000 м. Бег 3000 м. Челночный бег Комплекс упражнений для развития выносливости Бег 3 км Бег 5 км Медленный оздоровительный бег. Спортивная ходьба.</p>		
Тема 2 Волейбол	Содержание учебного материала		
	<p>Практические занятия Спортивные игры способствует развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий. быстрое принятие решения; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом, нападающий удар), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед, над собой Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной Передача мяча сверху двумя руками в прыжке Передача мяча снизу двумя руками Чередование способов передачи мяча Подачи мяча: Нижняя прямая Верхняя прямая Тактическая подготовка: Индивидуальные тактические действия в защите и нападении: Выбор места для второй передачи Выбор места и способа подачи Выбор способа отбивания мяча Вторая передача, стоя к атакующему лицом и спиной Обучение прямому нападающему удару Отбивание мяча ногой. Одиночное блокирование Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону,</p>	44	2

	<p>Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе</p> <p>Групповые тактические действия в защите и нападении: взаимодействие игроков в зонах, Групповое блокирование.</p> <p>Командные тактические действия в защите и нападении: взаимодействие игроков в команде.</p> <p>Двустороннюю игру с соблюдением правил. Правила игры и судейства.</p> <p>Нормативы по технике игры.</p>		
	<p>Контрольные работы</p> <p>Контрольная работа №6 Учет умений в передачи мяча сверху.</p> <p>Контрольная работа №7 Учет умений в передачи мяча снизу.</p> <p>Контрольная работа №8 Учет умений в точности подач.</p> <p>Контрольная работа №19 Учет умений в передачи мяча сверху.</p> <p>Контрольная работа №20 Учет умений в передачи мяча снизу.</p> <p>Контрольная работа №21 Учет умений в точности подач.</p> <p>Контрольная работа № 33 учет умений в точности подач.</p> <p>Контрольная работа №32 Учет умений в передачи мяча снизу.</p> <p>Контрольная работа №31 Учет умений в передачи мяча сверху.</p>	9	
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Комплекс упражнений на гибкость и ловкость пальцев.</p> <p>Комплекс упражнений на силу рук и ног.</p> <p>Комплекс упражнений с сопротивлением.</p> <p>Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс</p> <p>Выпрыгивание из приседа.</p> <p>Комплекс упражнений с мячами.</p> <p>Комплекс упражнений на быстроту</p> <p>Комплекс упражнений на координацию движения рук.</p> <p>Занятия в спортивных секциях и группах ОФП</p>	53	3
Тема 3 Баскетбол	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование технической подготовки:</p> <p>Передача и ловля мяча:</p> <p>двумя руками от груди на месте и в движении.</p> <p>передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.</p> <p>Ведение мяча:</p> <p>правой рукой на месте и в движении</p>	25	2

	<p>левой рукой на месте и в движении, с изменением высоты отскока изменением направления движения. Бросок мяча: двумя руками от груди, одной от плеча с места и в движении с близкой, средней и дальней дистанции. бросок в прыжке. обучение штрафному броску. Обучение тактической подготовки в защите: индивидуальные (вырывание и выбивание мяча, перехваты мяча, опека игрока с мячом и без мяча), групповые (защитные действия при опеки игрока, борьба за мяч под щитом) и командные действия(игра в защите зоной и персонально). Обучение тактической подготовки в нападении: индивидуальные (быстрый прорыв, перехват мяча), групповые (взаимодействие в парах, тройках) и командные (игра в нападении зоной и персонально) Двустороннюю игру с соблюдением правил. Правила игры и судейства. Нормативы по технике игры.</p>		
	<p>Контрольные работы Контрольная работа №15 Учет умений в ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Контрольная работа №16 -Учет умений в бросках в движении. Контрольная работа №17- Учет умений в штрафном броске. туловища.</p>	3	
	<p>Самостоятельная работа Комплекс упражнений на плечевой пояс Комплекс упражнений на координацию рук и ног. Комплекс упражнений на силу рук. Комплекс упражнений на гибкость и ловкость пальцев Комплекс упражнений с мячами. Комплекс упражнений в парах. Комплекс упражнений с гимнастическими скамейками.</p>	29	3
Тема 4 Гимнастика	<p>Содержание учебного материала Практические занятия Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Управление строем.</p>	22	2

<p>Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, мячом.</p> <p>Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад;</p> <p>мост из положения лежа, с помощью партнера;</p> <p>стойка на лопатках;</p> <p>стойка на руках у опоры или с помощью партнера,</p> <p>стойка на голове.</p> <p>переворот в сторону.</p> <p>Комбинация по акробатике.</p> <p>Лазание по канату с помощью ног.</p> <p>Силовые упражнения: Отжимание в упоре лежа на скамейке</p> <p>Подтягивание на низкой перекладине.</p> <p>Упражнения на брюшной пресс:</p> <p>поднимание и опускание туловища,</p> <p>наклоны туловища назад,</p> <p>упражнения на ковриках.</p> <p>Опорный прыжок через козла.</p> <p>Прыжки через скакалку.</p> <p>Приседание на одной ноге</p> <p>Упражнения в равновесии</p> <p>Упражнения на внимание</p>		
<p>Контрольные работы</p> <p>Контрольная работа №9 Учет умений в акробатической комбинации.</p> <p>Контрольная работа №10 Учет умений в прыжках через скакалку.</p> <p>Контрольная работа №11 Учет умений в поднимании и опускании туловища.</p> <p>Контрольная работа №22 Учет умений в акробатической комбинации.</p> <p>Контрольная работа №23 Учет умений в прыжках через скакалку.</p> <p>Контрольная работа №24 Учет умений в поднимании и опускании туловища.</p> <p>Контрольная работа № 35 учет умений в наклонах туловища назад.</p> <p>Контрольная работа № 34 учет умений в поднимании ног к перекладине.</p>	8	
<p>Самостоятельная работа</p> <p>Комплекс упражнений на гибкость туловища.</p> <p>Комплекс упражнений на растяжку.</p> <p>Комплекс акробатических упражнений: стойка на голове, на лопатках, на руках.</p>	34	

	Комплекс акробатических упражнений: кувырки вперед и назад. Комплекс упражнений на вестибулярный аппарат. Комплекс упражнений со скакалкой. Упражнений с преодолением собственного веса. Комплекс упражнений на равновесие комплекс утренней гимнастики. - Комплекс упражнений на координацию движений Бег 2000м, подтягивание на перекладине Контроль владения умениями		
	Зачет	2	
	Дифференцированный зачет	2	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. 3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивной площадки, спортивного игрового зала, тренажерного зала, футбольного поля.

Оборудование:

1. Маты гимнастические.
2. Гимнастические скамейки.
3. Стенка гимнастическая.
4. Мостики эластичные.
5. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
6. Насос.
7. Щиты баскетбольные.
8. Мячи набивные.
9. Свистки сигнальные.
10. Сетки волейбольные, баскетбольные.
11. Номера участников соревнований.
12. Стойки для прыжков, планка.
13. Эстафетная палочка.
14. Секундомер.
15. Тренажерный комплекс.
16. Гантели, гири.
17. Армстол.
18. Зеркальная стенка.
19. Скакалки.
20. Обручи.
21. Форма волейбольная, баскетбольная,
22. Тренажеры

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.
2. Выносные колонки.
3. Компьютер.
4. Электронные носители с записями для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2016.– 272
2. с.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2016. – 152 с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2016. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2016 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
2. Городнова М.Ю. Методические рекомендации к проведению урока профилактики наркологических заболеваний среди учащихся общеобразовательных учреждений. / Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2016. – 44 с.
3. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2016. – 28
4. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2015. – 156 с.

5. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2016. 336 с.
6. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / Д.В.Губа, А.В.Родин М.: Советский спорт, 2015. – 164 с.
7. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2016. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
8. Жидких Т.М., Мельниченко И.И., Минеев В.С. Организация, подготовка и проведение Смотра-конкурса по физической подготовке учащихся допризывного возраста. – СПб.: Астерион, 2015. – 110 с
9. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. – М.: «Высшая школа», 2015. – 224 с.
10. Лукьянов В.И. Россия и олимпийское движение: вчера-сегодня-завтра. – М.: Терра-Спорт, 2016. – 256 с.: ил.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.
6. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценивание выполнения практических занятий; Оценка результатов выполнения самостоятельной работы.
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Наблюдение и оценивание выполнения практических занятий; Оценка результатов выполнения самостоятельной работы.

Сформированность общих и профессиональных компетенций проверяется на квалификационных экзаменах по соответствующим профессиональным модулям.

Приложение №1

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ
ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения
1.	Современное состояние физической культуры и спорта. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	1	Круглый стол
2.	Влияние экологических факторов на здоровье человека. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия.	1	Лекция
3.	Совершенствование бега на 2000м. Совершенствование прыжков с места. Эстафетный бег 4х400 м	1	Урок-соревнование
4.	Совершенствование передачи мяча сверху (на месте в парах, в колоннах). Совершенствование нижней прямой подачи.	1	Урок-игра
5.	Учебная игра и судейство в волейболе.	1	Урок-соревнование
6.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития.	1	Урок-консультация
7.	Сов. комбинации по акробатике. Прыжки через скакалку. Лазание по канату. Сов. поднимания и опускания туловища.	1	Работа в малых группах
8.	Работа по карточкам.	1	Урок круговой тренировки
9.	Учебная игра и судейство в баскетболе.	1	Урок-соревнование
10.	Учебная игра и судейство в баскетболе.	1	Урок-соревнование
11.	Учебная игра и судейство в баскетболе.	1	Урок-соревнование
12.	Совершенствование штрафного броска. Групповые тактические действия в нападении.	1	Урок-игра
13.	Динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии	1	Проблемная беседа
14.	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда; применения	1	Проблемный диспут

	аутотренинга для повышения работоспособности.		
15.	Совершенствование передач мяча сверху и снизу в прыжке, за спину (в тройках). Совершенствование верхней прямой подачи.	1	Урок-игра
16.	Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	1	Урок-собеседование.
17.	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения мяча в движении. Совершенствование броска одной от плеча	1	Урок-игра
18.	Элементы ППФП: Одновременное ведение 2 мячей, броски в корзину.	1	Урок-игра
19.	Элементы ППФП: Одновременное ведение 2 мячей, броски в корзину.	1	Урок-игра
20.	Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек.	1	Урок-консультация
21.	Совершенствование бега на короткие дистанции 60 м. Совершенствование бега на средние дистанции 1000м. Сов метания гранат.	1	Урок-соревнование
22.	Совершенствование бега на короткие дистанции 60 м. Совершенствование бега на средние дистанции 1000м. Сов метания гранат.	1	Урок-соревнование
23.	Совершенствование бега на короткие дистанции 60 м. Совершенствование бега на средние дистанции 1000м. Сов метания гранат.	1	Урок-соревнование
24.	Элементы ППФП: Метание в цель. Эстафетный бег. Бег 3000м	1	Урок-соревнование
25.	Элементы ППФП: Метание в цель. Эстафетный бег. Бег 3000м	1	Урок-соревнование
26.	Элементы ППФП: Метание в цель. Эстафетный бег. Бег 3000м	1	Урок-соревнование
27.	Обучение прямому нападающему удару. Обучение групповым тактическим действиям.	1	Урок-консультация
28.	Обучение прямому нападающему удару. Обучение групповым тактическим действиям.	1	Урок-консультация
29.	Элементы ППФП: передачи мяча в стенку. Игра в настольный теннис	1	Урок-консультация
30.	Элементы ППФП: передачи мяча в стенку. Игра в настольный теннис	1	Урок-консультация
31.	Элементы ППФП: Комплексы упражнений на 16, 24 счета. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Армрестлинг.	1	Урок-соревнование
32.	Элементы ППФП: Комплексы упражнений на 16, 24 счета. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Армрестлинг.	1	Урок-соревнование
33.	Учет умений в точности подачи. Совершенствование прямого нападающего удара. Блокирование. Индивидуальные тактические действия	1	Урок-консультация
34.	Учет умений в точности подачи. Совершенствование прямого нападающего удара. Блокирование. Индивидуальные тактические действия	1	Урок-консультация

Приложение №2
Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу

<i>№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением</i>	
<i>БЫЛО</i>	<i>СТАЛО</i>
<i>Основание:</i>	
<i>Подпись лица внесшего изменения</i>	