

Департамент образования и науки Тюменской области
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура
Профессия 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию
автомобилей

Рабочая программа предмета ОУП.06 Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС среднего общего образования № 413, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. с учетом требований Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1581 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 г. № 44800); на основании примерной программы предмета, утвержденной Протокол 3 от 25 мая 2017 г.

Разработчик:

Пайцева Наталья Михайловна – преподаватель высшей категории ГАПОУ Тюменской области «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК

Протокол № 1

« 30 » 08 2021 г

Председатель ЦК О.Н.Комлякова

Утверждаю

заместитель директора по УПР

ГАПОУ ТО «Ишимский

многопрофильный техникум»

Н.В. Осипенко

« 30 » 08 2021 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общеобразовательный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).
- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить следующее

личностные результаты:

ЛР 1) Осознающим себя гражданином и защитником великой страны;

ЛР 9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющих психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

метапредметные результаты:

МР 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

МР 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

МР 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

УУД Р1 - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

УУД Р2 - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

УУД Р3 - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

УУД Р5 - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

УУД Р7 - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

УУД П5 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

УУД П6 - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

УУД П7 - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

УУД К1- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

УУД К2- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

УУД К3- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

Предметные результаты физической культуры:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Освоение содержания учебной дисциплины ОУП.06. Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов реализации программы воспитания:

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

Учебная программа составлена из расчета максимальной учебной нагрузки обучающихся 257 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 171 часов.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в лицее и на открытых площадках.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
Самостоятельная работа	86
Теоретические занятия	2
Практические занятия	169
Промежуточная аттестация в форме зачета	1, 2, 3 семестр
Итоговая аттестация в форме сдачи дифференцированного зачёта – 4 семестр	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	УУД	Код реализации программы воспитания
1	2	3	4	5	6
Раздел 1.	Теоретическая часть.	2			
Тема 1.1. Введение.	Содержание учебного материала Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортплощадок). Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.	1	2	ЛР 1, ЛР 9 МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	2	ЛР 1, ЛР 9 МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Раздел 2.	Лёгкая атлетика.	90			
Тема 2.1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	Содержание учебного материала Практические занятия: Техника безопасности.	11 1			
	Изучение и совершенствование техники высокого и низкого старта	3	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Изучение и совершенствование техники стартового разгона, финишного ускорения.	4	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Упражнения со скакалкой	3	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	10			

Спринтерские дистанции: бег 100 м, 4×100 м, 4×400 м.	Бег на дистанцию 30 м, 60 м, 100 м	3	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4×100	2	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Эстафетный бег 4×400 м.	2	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Утренняя гимнастика	3	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 2.3. Бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	Содержание учебного материала	7			
	Практические занятия: Бег по прямой с различной скоростью.	2	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Кроссовая подготовка.	2	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Закаливающие процедуры	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 2.4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала	8			
	Практические занятия: Подводящие упражнения.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Поэтапное изучение технических элементов прыжка: техника выполнения разбега	2	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Поэтапное изучение технических элементов прыжка: техника выполнения прыжка.	2	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12

				УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	12
	Самостоятельная работа: Виды циклических нагрузок	3	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 2.5. Бег по виражу на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	Содержание учебного материала	10			
	Практические занятия: Тактические действия: умение разложить силы по дистанции.	3	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Тактические действия: финишное ускорение, набегание на финишную прямую.	3	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Активная, пассивная гибкость Отработка техники бега по виражу	3	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 2.6. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	Содержание учебного материала	15			
	Практические занятия: Поэтапное изучение технических элементов прыжков: техника разбега, толчка и перехода через планку.	3	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Поэтапное изучение технических элементов прыжков: техника приземления.	3	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Техническое исполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», «прогнувшись».	3	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Техническое исполнение прыжка в высоту с разбега способом «ножницы».	3	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Контрольные работы: контрольные задания по темам.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12

				Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	
	Самостоятельная работа: виды силовых качеств	2	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 2.7. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	10			
	Практические занятия: Подводящие упражнения. Упражнения для развития мышц ног и укрепления связок.	3	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Поэтапное изучение технических элементов прыжка: техника толчка и мах руками, фаза полёта и приземление.	3	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Контрольные работы: сдача контрольных заданий по теме.	1	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Упражнения для коррекции осанки	3	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 2.8. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	Содержание учебного материала	10			
	Практические занятия: Подводящие упражнения: укрепление мышц, кистей рук и связок запястья.	3	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Изучение технических элементов метания гранаты. Пробные и контрольные метания спортивного снаряда.	3	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Контрольные работы: сдача контрольных заданий по теме.	1	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения для укрепления плечевого пояса	3	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 2.9. Толкание ядра.	Содержание учебного материала	10			
	Практические занятия: Подводящие упражнения: укрепление мышц, кистей рук и связок запястья. Упражнения для укрепления мышечного корсета.	3	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12

				Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	
	Изучение технических элементов толкания ядра. Совершенствование техники толкания ядра.	3	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	1	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	3	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Раздел 3	Спортивные игры.	90			
Тема 3.1. Волейбол: Техника безопасности игры.	Содержание учебного материала	15			
	Практические занятия: Изучение технически правильных падений, страховок, и соблюдения необходимой дистанции при исполнении задания.	10	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления связочного аппарата, комплекс разогревающих упражнений, для профилактики травматизма.	5	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 3.2. Исходное положение (стойки) волейболиста, перемещения.	Содержание учебного материала	5			
	Практические занятия: Изучение и закрепление стоек волейболиста.	4	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Изучение и закрепление технически правильных перемещений по площадке.	1	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 3.3. Приёмы мяча сверху и снизу двумя руками, передачи.	Содержание учебного материала	10			
	Практические занятия: Изучение и закрепление техники приёма сверху двумя руками.	5	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Изучение и закрепление техники и снизу двумя руками, пассив, передач.	5	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	10			

Поддачи: сверху, снизу, сбоку.	Практические занятия: Изучение и закрепление техники подачи сверху.	5	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Изучение и закрепление техники нижней подачи и боковой подачи.	5	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 3.5. Атакующий удар. Тактика нападения.	Содержание учебного материала	10			
	Практические занятия: Подводящие упражнения: махи руками, прыжки, подскоки.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Изучение техники атакующих ударов. Отработка техники нападения. Тактические действия в нападении.	5	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Игра в волейбол	4	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 3.6. Блокирование. Тактика защиты.	Содержание учебного материала	10			
	Практические занятия: Подводящие упражнения: прыжки, подскоки.	2	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Изучение техники блоков, Отработка техники блоков	4	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Тактические и технические действия в защите.	4	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 3.7. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по действующим правилам.	Содержание учебного материала	9			
	Практические занятия: Совмещение и совершенствование всех технических элементов, изученных ранее в процессе игры. Двухсторонняя учебная игра в волейбол	4	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: История спорта (волейбол)	3	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12

Тема 3.8. Баскетбол: Техника безопасности игры.	Содержание учебного материала	4	73		
	Практические занятия: Изучение техники безопасности при игре в баскетбол. Умение группироваться при падении, страховки, и соблюдения необходимой дистанции при исполнении поставленных задач.	2	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Профилактика травматизма	2	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 3.9. Ловля и передача мяча, ведение мяча.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Изучение технических правильных элементов ловли и передачи мяча, пазсы.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Ведение мяча в баскетболе.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 3.10. Стойки, повороты, остановки баскетболиста.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Изучение основных стоек (параллельная, диагональная - одноимённая, диагональная - разноимённая).	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Техника поворотов (передний и задний), остановок (двумя шагами, прыжком).	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 3.11. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Отработка штрафных бросков. Отработка двухочковых, трёхочковых бросков по кольцу с места.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Отработка двухочковых, трёхочковых бросков по кольцу в движении, прыжком.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Выполнение бросков по кольцу из двухочковой, трёхочковой зоны, штрафные броски.	2	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 3.12. Технические элементы и тактика	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Подводящие упражнения. Отработка технических элементов приёмов нападения - выбивание.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1,	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12

нападения: приёмы техники овладения мячом - вырывание, выбивание.				УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	
	Отработка технических элементов приёмов нападения - вырывание.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Тактика нападения. Упражнения на координацию.	2	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 3.13. Тактика защиты: приёмы техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	Содержание учебного материала	5			
	Практические занятия: Подводящие упражнения. Отработка приёмов защиты – перехват.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Отработка приёмов защиты - накрывание. Отработка приёмов защиты - контратаки.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Тактические действия при защите. Правила игры в баскетбол, ведение счёта на оценку.	3	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Раздел 4	Гимнастика.	50			
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Межпредметные связи: органы мышечного чувства, органы равновесия, работа мышц. ТБ.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Межпредметные связи: сила и импульс, устойчивость равновесия тел, энергия	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала	11			ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Практические занятия: Комплекс упражнений, направленных на общее физическое развитие и поднятие общего мышечного тонуса.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса мышц спины. Упражнения для укрепления мышц ног – бедра, ягодиц, голеностопа. Упражнения для коррекции фигуры и осанки.	10	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	6			

Атлетическая гимнастика: упражнения на тренажёрах, с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири).	Практические занятия: Физические упражнения локального воздействия. Спина – гиперэкстензия, наклоны со штангой, гантелями, становая тяга.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Физические упражнения локального воздействия. Грудь, руки – жим лёжа, разведение рук с гантелями и на тренажёре, французский жим, пуловер, упражнения на бицепс со штангой, гантелями.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Физические упражнения локального воздействия. Пресс – скручивание, подъём ног, подъём корпуса	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Физические упражнения локального воздействия. Ноги – приседание со штангой, выпады, жим ногами, работа на тренажёре для приводящих мышц. Аэробная работа на велотренажёрах, элпсоиде	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Упражнения для профилактики искривления позвоночника и остеохондроза.	2	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 4.4 Гимнастика с элементами акробатики: кувырки вперёд, назад. Соединение кувырков. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках (девушки), стойка на голове (юноши). Перекаты.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Изучение кувырков вперёд, назад. Соединение кувырков вперёд, назад. Перекаты.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках (девушки), стойка на голове (юноши).	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Соединение гимнастических элементов.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Контрольные работы: Выполнение гимнастических элементов на оценку.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 4.5 Опорные прыжки через гимнастические снаряды: конь, козёл.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Разучивание техники опорных прыжков через гимнастического козла. Совершенствование техники опорных прыжков через гимнастического козла.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Разучивание техники опорных прыжков через гимнастического коня	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12

				УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	12
	Самостоятельная работа: упражнения для развития координации	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Контрольные работы: Выполнение опорных прыжков на оценку.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 4.6. Упражнения в висах и упорах.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Передвижение в висе по рукоходу (юноши) и приставными шагами вдоль гимнастической стенки (девушки). Подъём в упор силой.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Стойка на руках с помощью, вис прогнувшись, согнувшись. Сгибание, разгибание рук в упоре на брусках.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Отжимания, подтягивание, угол в упоре	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Контрольные работы: Выполнение гимнастических элементов на оценку.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 4.7. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Повторение пройденного материала в школе.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Построение в одну шеренгу, колонну. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Упражнения для формирования правильной осанки	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Контрольные работы: Выполнение строевых упражнений.	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12

				Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	
Тема 4.8. Упражнения на бревне и на брусьях.	Содержание учебного материала	6			
	Практические занятия: Повторение пройденного материала в школе.	1	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Комбинации упражнений на бревне.	1	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Упражнения на параллельных брусьях (юноши), упражнения на разновысоких брусьях (девушки). Соскок прогнувшись. Соединения технических элементов на гимнастических брусьях.	1	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: упражнения для развития гибкости.	1	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Контрольные работы: Выполнение гимнастических элементов на бревне и на брусьях.	1	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 4.9. Ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала	9			
	Практические занятия: Обучать комплексу ритмической гимнастики.	2	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Индивидуально подобранные композиции из упражнения, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений из 26-30 движений.	2	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Обучать комплексу ритмической гимнастики.	1	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Закреплять и совершенствовать комплекс ритмической гимнастики.	4	3	ЛР 9, МР1,МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2,УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Раздел 5	Лыжная подготовка.	24			
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	2			

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Практические занятия: Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Правильно выбрать спортивный инвентарь	2	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 5.2. Способы передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала	15			
	Практические занятия:				
	Изучение передвижений: ступающий шаг, «ёлочкой», «полуёлочкой».	5	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Нарабатывание техники передвижений: ступающий шаг.	5	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Нарабатывание техники передвижений: передвижения «ёлочкой»,	2	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Нарабатывание техники передвижений: «полуёлочкой».	3	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 5.3. Разновидности ходьбы.	Содержание учебного материала	5			
	Практические занятия: Изучение техники ходов: попеременный бесшажный ход.	3	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Изучение техники ходов: попеременный двухшажный ход.	2	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Тема 5.4. Подъёмы в гору.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Техника подъёмов в гору способом «лесенкой». Техника подъёмов в гору способом «ёлочкой».	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
	Самостоятельная работа: Профилактика обморожений	1	3	ЛР 9, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.	ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11, ЛР 12
Всего:		257			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала; лыжной базы, тренажёрного зала.

Оборудование учебного кабинета:

1) Спортивный зал: гимнастический конь, козёл, бревно, гимнастические маты, коврики, шведская лесенка, баскетбольные, волейбольные мячи, б/б щиты, в/б сетка, гимнастические скамейки, скакалки, канат,

Технические средства обучения: беговая дорожка, велотренажёры, степ-тренажёр, виброплатформа, гребля.

2) Тренажёрный зал: набор блинов грузовых, гантелей, скамья для жима, стойки для штанги, гриф олимпийский, гриф тренировочный, десяти позиционная станция, комбинированный станок грузоблочный, тренажёр д/отводящих, приводящих мышц бедра.

3) Лыжная база: Лыжи деревянные, ботинки лыжные, палки лыжные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО - М., 2012
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр.-М ОИЦ «Академия», 2017
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Академия, 2012. - 176 с

Интернет ресурсы:

4. Гелецкая Л. Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-.

5. <http://znanium.com/go.php?id=511522>

6.. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

3.3. Организация образовательного процесса

Рабочая программа осуществляет межпредметные связи со следующими учебными дисциплинами: иностранный язык, биология, математика, физика, история, химия.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы. Либо высшее профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования".

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06 Физическая культура**

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). - средства профилактики перенапряжения. - технику выполнения того или иного упражнения 	<p>Проведение анализа полученной информации, выделяя в ней главные аспекты.</p> <p>Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска</p> <p>75% правильных ответов.</p> <p>Оценка ответа.</p> <p>Оценка результата.</p>	<p>Тестирование, собеседование.</p> <p>Написание программы физического развития личности.</p>
<p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). 	<p>Оценка процесса.</p> <p>Оценка результата.</p> <p>Сравнение с эталоном.</p>	<p>Практическая работа (контрольные нормативы).</p> <p>Виды работ на практике.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Зачёт.</p> <p>Написание программы физического развития личности.</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у студентов уровень сформированности и развития общих компетенций в соответствии с ФГОС.