

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БАРНАУЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБПОУ ББМК

О.М. Бондаренко

2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
*Физическая культура*

Барнаул, 2022

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 31.02.01 Лечебное дело

Рассмотрено на заседании ЦК  
ГиСЭД  
протокол № 10 от 01.06.2022

Одобрено на заседании методического совета КГБПОУ ББМК  
протокол № 5 от 22.06.2022

Председатель ЦК:  
Н.А. Казаринова

Организация-разработчик: КГБПОУ «Барнаульский базовый медицинский колледж»

Разработчики:

Гофер Анатолий Рафаилович, преподаватель физической культуры

Кривоножко Тамара Викторовна, преподаватель физической культуры

Кирпичникова Людмила Петровна, преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                      |      |
|------------------------------------------------------|------|
|                                                      | стр. |
| 1. Паспорт рабочей программы дисциплины              | 4    |
| 2. Структура и содержание дисциплины                 | 5    |
| 3. Условия реализации дисциплины                     | 41   |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины | 43   |

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## ***Физическая культура***

**1.1 Область применения рабочей программы** Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело 31.00.00 Клиническая медицина

**1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** ОГСЭ.04. Физическая культура. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППСЗ.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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.

Формируемые общие компетенции применяются при освоении программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело:

«5.1. Фельдшер (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей».

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

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

ЛР 17 Проявляющий уважение к многообразию многонационального состава населения Алтайского края, готовый учитывать традиции культурного потенциала и интересов всех проживающих на его территории народов

ЛР 18 Стремящийся к трудоустройству в агро-индустриальных и других отраслях экономики Алтайского края, готовый к внедрению инновационных технологий в экономически значимых сферах региона, демонстрирующий профессиональные, предпринимательские качества, направленные на саморазвитие и реализацию личностного потенциала и развитие экономики края

ЛР 19 Обладающий экологической культурой, демонстрирующий бережное отношение к объектам общенационального достояния, в том числе природным комплексам Алтайского края

ЛР 20 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей

ЛР 21 Демонстрирующий самостоятельность в определении и реализации целей и задач профессиональной деятельности и оценивающий ее эффективность, готовый к профессиональной конкуренции

ЛР 22 Гармонично, разносторонне развитый, проявляющий эмпатию

ЛР 23 Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 476 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часов; самостоятельной работы обучающегося 238 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### ***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

#### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                          | <b>Объем часов</b> |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                       | 476                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>            | 238                |
| в том числе: <i>указать формы проведения занятий</i>               |                    |
| теоретические занятия                                              | 2                  |
| практические занятия                                               | 220                |
| зачёт (из практических часов)                                      | 14                 |
| дифференцированный зачёт (из практических часов)                   | 2                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                 | 238                |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b> |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

### Теория

| Семестр | № п/п | Тема                                                                                   | Количество часов |                             | Форма контроля    |
|---------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------|-------------------|
|         |       |                                                                                        | аудиторных       | самостоятель-<br>ной работы |                   |
| 1       | 1     | Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2                | 2                           | Тестовый контроль |
| Всего   |       |                                                                                        | 2                | 2                           |                   |

### Практика

| Семестр | № п/п | Тема занятия                                             | Количество часов |                             | Форма контроля   |
|---------|-------|----------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------|------------------|
|         |       |                                                          | аудиторных       | самостоятель-<br>ной работы |                  |
| 1       | 2     | Тема 2.1. Бег на короткие дистанции                      | 2                | 2                           | Вводный контроль |
|         | 3     | Тема 2.2. Бег на средние дистанции                       | 2                | 2                           | Вводный контроль |
|         | 4     | Тема 2.3. Кросс                                          | 2                | 2                           | Вводный контроль |
|         | 5     | Тема 2.4. Оздоровительный бег                            | 2                | 2                           | Вводный контроль |
|         | 6     | Тема 3.1. Самоконтроль в процессе физического воспитания | 2                | 2                           | Текущий контроль |
|         | 7     | Тема 3.2. Корректирующая гимнастика                      | 2                | 2                           | Текущий контроль |
|         | 8     | Тема 3.3. Ритмическая гимнастика                         | 2                | 2                           | Текущий контроль |
|         | 9     | Тема 3.4. Общая физическая подготовка                    | 2                | 2                           | Текущий контроль |
|         | 10    | Тема 3.5. Контрольные нормативы                          | 2                | 2                           | Текущий контроль |

|   |    |                                                                 |   |   |                             |
|---|----|-----------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------------|
|   | 11 | Тема 4.1. Правила игры в баскетбол                              | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 12 | Тема 4.2. Элементы техники баскетбола                           | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 13 | Тема 4.3. Броски мяча в кольцо                                  | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 14 | Тема 4.4. Двусторонняя игра                                     | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 15 | Тема 5.1. Правила игры в волейбол                               | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 16 | Тема 5.2. Стойки и перемещения игроков по площадке              | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 17 | Тема 5.3. Техника владения мячом                                | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 18 | Тема 5.4. Двусторонняя игра                                     | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 19 | Тема 5.5. Зачёт                                                 | 2 | 2 | Текущий и рубежный контроль |
| 2 | 1  | Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 2  | Тема 6.2. Способы лыжных ходов                                  | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 3  | Тема 6.3. Способы лыжных ходов                                  | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 4  | Тема 6.4. Подъёмы на лыжах в гору                               | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 5  | Тема 6.5. Спуски с гор на лыжах                                 | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 6  | Тема 6.6. Торможения при спусках                                | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 7  | Тема 6.7. Повороты на лыжах в движении                          | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 8  | Тема 6.8. Итоговое занятие по лыжной подготовке                 | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 9  | Тема 7.1. Корригирующая гимнастика                              | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 10 | Тема 7.2. Повышение уровня общей физической подготовки          | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 11 | Тема 8.1. Поддачи мяча                                          | 2 | 2 | Текущий контроль            |

|   |    |                                                                        |   |   |                             |
|---|----|------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------------|
|   | 12 | Тема 8.2. Передачи мяча                                                | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 13 | Тема 9.1. Принципы организации разминки в учебно-тренировочном занятии | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 14 | Тема 9.2. Эстафетный бег                                               | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 15 | Тема 9.3. Зачёт                                                        | 2 | 2 | Текущий и рубежный контроль |
| 3 | 1  | Тема 10.1. Основы методики развития выносливости                       | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 2  | Тема 10.2 Бег на средние дистанции                                     | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 3  | Тема 10.3 Оздоровительный бег                                          | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 4  | Тема 11.1 Основы методики развития силовых способностей                | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 5  | Тема 11.2 Основы методики развития гибкости                            | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 6  | Тема 11.3 Нетрадиционные виды гимнастики                               | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 7  | Тема 11.4 Контрольные нормативы                                        | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 8  | Тема 12.1 Обобщение знаний об элементах игры                           | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 9  | Тема 12.2 Ловля и передача мяча на месте и в движении                  | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 10 | Тема 12.3 Взаимодействие двух игроков с последующим броском по кольцу  | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 11 | Тема 12.4 Итоговое занятие по баскетболу                               | 2 | 2 | Текущий контроль            |

|   |    |                                                                     |   |   |                             |
|---|----|---------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------------|
|   | 12 | Тема 13.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками             | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 13 | Тема 13.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 14 | Тема 13.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом     | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 15 | Тема 13.4 Двусторонняя игра в волейбол.                             | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 16 | Тема 13.5 Двусторонняя игра в волейбол.                             | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 17 | Тема 13.6 Двусторонняя игра в волейбол.                             | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 18 | Тема 13.7 Зачёт                                                     | 2 | 2 | Текущий и рубежный контроль |
| 4 | 1  | Тема 14.1 Техника безопасности по лыжной подготовке                 | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 2  | Тема 14.2 Повышение уровня развития выносливости                    | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 3  | Тема 14.3 Способы лыжных ходов                                      | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 4  | Тема 14.4 Техника передвижения попеременными ходами на лыжах        | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 5  | Тема 14.5 Техника передвижения одновременными ходами на лыжах       | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 6  | Тема 14.6 Подъёмы на лыжах в гору. Спуски с горы на лыжах           | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 7  | Тема 14.7 Торможения, повороты на лыжах                             | 2 | 2 | Текущий контроль            |

|   |    |                                                                                 |   |   |                             |
|---|----|---------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------------|
|   | 8  | Тема 14.8 Итоговое занятие по лыжной подготовке                                 | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 9  | Тема 15.1 Основы методики рационального дыхания                                 | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 10 | Тема 15.2 Оздоровительные виды гимнастики                                       | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 11 | Тема 15.3 Утренняя гигиеническая гимнастика                                     | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 12 | Тема 15.4 Контрольные нормативы                                                 | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 13 | Тема 15.5 Контрольные нормативы                                                 | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 14 | Тема 16.1 Передачи, подачи мяча                                                 | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 15 | Тема 16.2 Двусторонняя учебная игра в волейбол                                  | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 16 | Тема 16.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом                 | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 17 | Тема 17.1 Организация и методика подготовки к туристическому походу             | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 18 | Тема 17.2 Содержание теоретической подготовки и практических занятий по туризму | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 19 | Тема 17.3 Содержание теоретической подготовки и практических занятий            | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 20 | Тема 17.4 Зачёт                                                                 | 2 | 2 | Текущий и рубежный контроль |
| 5 | 1  | Тема 18.1 Бег на короткие дистанции                                             | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 2  | Тема 18.2 Бег на средние дистанции                                              | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 3  | Тема 18.3 Оздоровительный бег                                                   | 2 | 2 | Текущий контроль            |

|   |    |                                                                                           |   |   |                             |
|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------------|
|   | 4  | Тема 19.1 Оздоровительные виды гимнастики                                                 | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 5  | Тема 19.2 Производственная гимнастика                                                     | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 6  | Тема 19.3 Производственная гимнастика                                                     | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 7  | Тема 19.4 Основы методики оценки и коррекции телосложения                                 | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 8  | Тема 19.5 Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 9  | Тема 20.1 Техника и тактика игры в защите                                                 | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 10 | Тема 20.2 Техника и тактика игры в нападении                                              | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 11 | Тема 20.3 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом                          | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 12 | Тема 21.1 Техника изученных приёмов                                                       | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 13 | Тема 21.2 Техника прямой нижней и верхней подачи                                          | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 14 | Тема 21.3 Двусторонняя игра                                                               | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 15 | Тема 21.4 Зачёт                                                                           | 2 | 2 | Текущий и рубежный контроль |
| 6 | 1  | Тема 22.1 Техника безопасности по лыжной подготовке, инструктаж                           | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 2  | Тема 22.2 Совершенствование техники передвижения на лыжах                                 | 2 | 2 | Текущий контроль            |

|   |    |                                                            |   |   |                             |
|---|----|------------------------------------------------------------|---|---|-----------------------------|
|   | 3  | Тема 22.3 Совершенствование техники передвижения на лыжах  | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 4  | Тема 22.4 Совершенствование техники передвижения на лыжах  | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 5  | Тема 22.5 Совершенствование техники изученных лыжных ходов | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 6  | Тема 22.6 Совершенствование техники изученных лыжных ходов | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 7  | Тема 22.7 Совершенствование техники изученных лыжных ходов | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 8  | Тема 22.8 Итоговое занятие по лыжной подготовке            | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 9  | Тема 22.9 Итоговое занятие по лыжной подготовке            | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 10 | Тема 23.1 Техника прямого нападающего удара                | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 11 | Тема 23.2 Техника верхней и нижней передач двумя руками    | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 12 | Тема 23.3 Совершенствование элементов техники игры         | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 13 | Тема 23.4 Совершенствование элементов техники игры         | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 14 | Тема 23.5 Зачёт                                            | 2 | 2 | Текущий и рубежный контроль |
| 7 | 1  | Тема 24.1 Гигиеническая гимнастика                         | 2 | 2 | Текущий контроль            |
|   | 2  | Тема 24.2 Индивидуальная программа двигательной активности | 2 | 2 | Текущий контроль            |

|       |    |                                                            |     |     |                                             |
|-------|----|------------------------------------------------------------|-----|-----|---------------------------------------------|
|       | 3  | Тема 24.3 Дневник самоконтроля                             | 2   | 2   | Текущий контроль                            |
|       | 4  | Тема 24.4 Методика самоконтроля                            | 2   | 2   | Текущий контроль                            |
|       | 5  | Тема 24.5 Профессиограмма                                  | 2   | 2   | Текущий контроль                            |
|       | 6  | Тема 24.6 Профилактика профессиональных заболеваний        | 2   | 2   | Текущий контроль                            |
|       | 7  | Тема 24.7 Активный отдых                                   | 2   | 2   | Текущий контроль                            |
|       | 8  | Тема 24.8 Самостоятельные занятия физическими упражнениями | 2   | 2   | Текущий контроль                            |
|       | 9  | Тема 25.1 Баскетбол                                        | 2   | 2   | Текущий контроль                            |
|       | 10 | Тема 25.2 Баскетбол                                        | 2   | 2   | Текущий контроль                            |
|       | 11 | Тема 25.3 Волейбол                                         | 2   | 2   | Текущий контроль                            |
|       | 12 | Тема 25.4 Зачёт                                            | 2   | 2   | Текущий и рубежный контроль                 |
| 8     | 1  | Тема 26.1 Лыжная подготовка                                | 2   | 2   | Текущий контроль                            |
|       | 2  | Тема 26.2 Лыжная подготовка                                | 2   | 2   | Текущий контроль                            |
|       | 3  | Тема 26.3 Лыжная подготовка                                | 2   | 2   | Текущий контроль                            |
|       | 4  | Тема 26.4 Лыжная подготовка                                | 2   | 2   | Текущий контроль                            |
|       | 5  | Тема 26.5 Лыжная подготовка                                | 2   | 2   | Текущий контроль                            |
|       | 6  | Тема 26.6 Дифференцированный зачёт                         | 2   | 2   | Дифференцированный зачёт, итоговый контроль |
| Всего |    |                                                            | 238 | 238 |                                             |

### 2.3. Содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                     | Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся                     | Объем часов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Раздел 1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |                                                                                       | 4           |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Содержание учебного материала                                                         | 2           |
|                                                                                                 | Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |             |
|                                                                                                 | Самостоятельная работа обучающихся<br>Социальное развитие человека                    | 2           |
| Раздел 2. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.                     |                                                                                       | 16          |
| Тема 2.1.<br>Бег на короткие дистанции                                                          | Содержание учебного материала                                                         |             |
|                                                                                                 | Низкий старт.<br>Бег по дистанции.<br>Финиширование.                                  |             |
|                                                                                                 | Практическое занятие                                                                  | 2           |
|                                                                                                 | Бег на короткие дистанции                                                             |             |
|                                                                                                 | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительный бег для укрепления здоровья.    | 2           |
| Тема 2.2.<br>Бег на средние дистанции                                                           | Содержание учебного материала                                                         |             |
|                                                                                                 | Высокий старт.<br>Бег по дистанции.<br>Финиширование.                                 |             |
|                                                                                                 | Практическое занятие                                                                  | 2           |
|                                                                                                 | Бег на средние дистанции                                                              |             |
|                                                                                                 | Самостоятельная работа обучающихся                                                    | 2           |

|                                                                        |                                                                                     |    |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                        | Оздоровительный бег для укрепления здоровья.                                        |    |
| Тема 2.3. Кросс                                                        | Содержание учебного материала                                                       |    |
|                                                                        | Высокий старт.<br>Бег по дистанции 1000 м – девушки, 2000 м – юноши.                |    |
|                                                                        | Практическое занятие                                                                | 2  |
|                                                                        | Кросс                                                                               |    |
|                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительный бег для укрепления здоровья.  | 2  |
| Тема 2.4.<br>Оздоровительный бег                                       | Содержание учебного материала                                                       |    |
|                                                                        | Методики оздоровительного бега.<br>Бег по дистанции.                                |    |
|                                                                        | Практическое занятие                                                                | 2  |
|                                                                        | Оздоровительный бег                                                                 |    |
|                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительный бег для укрепления здоровья.  | 2  |
| Раздел 3. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни. |                                                                                     | 20 |
| Тема 3.1.<br>Самоконтроль<br>в процессе физического<br>воспитания      | Содержание учебного материала                                                       |    |
|                                                                        | Дневник самоконтроля.<br>Методы самоконтроля.                                       |    |
|                                                                        | Практическое занятие                                                                | 2  |
|                                                                        | Самоконтроль в процессе физического воспитания                                      |    |
|                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся<br>Дневник самоконтроля для укрепления здоровья. | 2  |
| Тема 3.2.<br>Ритмическая<br>гимнастика                                 | Содержание учебного материала                                                       |    |
|                                                                        | Задачи ритмической гимнастики.<br>Методика проведения ритмической гимнастики.       |    |
|                                                                        | Практическое занятие                                                                | 2  |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                             |    |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                        | Ритмическая гимнастика                                                                                                                                                                                      |    |
|                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся<br>Индивидуальный комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.                                                                                               | 2  |
| Тема 3.3.<br>Корригирующая гимнастика                                  | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                               |    |
|                                                                        | Общие задачи корригирующей гимнастики.<br>Специальные и общеразвивающих упражнения.                                                                                                                         |    |
|                                                                        | Практическое занятие                                                                                                                                                                                        | 2  |
|                                                                        | Корригирующая гимнастика                                                                                                                                                                                    |    |
|                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся<br>Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья.                                                                   | 2  |
| Тема 3.4.<br>Приём контрольных нормативов                              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                               |    |
|                                                                        | Прыжки в длину с места.<br>Подтягивание на перекладине (юноши).<br>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки).<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.<br>Подскоки со скакалкой за 60 сек. |    |
|                                                                        | Практическое занятие                                                                                                                                                                                        | 2  |
|                                                                        | Контрольные нормативы                                                                                                                                                                                       |    |
|                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся<br>Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств и укрепления здоровья.                                                                  | 2  |
|                                                                        |                                                                                                                                                                                                             |    |
| Раздел 4. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни. |                                                                                                                                                                                                             | 16 |
| Тема 4.1. Правила игры                                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                               |    |
|                                                                        | Правила игры в баскетбол.<br>Двусторонняя учебная игра.                                                                                                                                                     |    |

|                                       |                                                                                                                                      |   |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                       | Практическое занятие                                                                                                                 | 2 |
|                                       | Правила игры                                                                                                                         |   |
|                                       | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.                                               | 2 |
| Тема 4.2. Элементы техники баскетбола | Содержание учебного материала                                                                                                        |   |
|                                       | 1. Ведение баскетбольного мяча по площадке.<br>2. Передачи мяча.<br>3. Эстафеты с элементами с элементами игры.                      |   |
|                                       | Практическое занятие                                                                                                                 | 2 |
|                                       | Использование основных элементов техники баскетбола: держание мяча, ловля мяча, ведение мяча, передачи мяча для укрепления здоровья. |   |
|                                       | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.                                               | 2 |
|                                       |                                                                                                                                      |   |
| Тема 4.3.<br>Броски мяча в кольцо     | Содержание учебного материала                                                                                                        |   |
|                                       | 1. Броски мяча в кольцо.<br>2. Подвижные игры с элементами баскетбола.                                                               |   |
|                                       | Практическое занятие                                                                                                                 | 2 |
|                                       | Использование техники бросков мяча в кольцо для укрепления здоровья.                                                                 |   |
|                                       | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.                                               | 2 |
|                                       |                                                                                                                                      |   |
| Тема 4.4.<br>Двусторонняя игра        | Содержание учебного материала                                                                                                        |   |
|                                       | 1. Подвижные игры с элементами баскетбола.<br>2. Игра в баскетбол.                                                                   |   |
|                                       | Практическое занятие                                                                                                                 | 2 |
|                                       | Использование основных технических элементов баскетбола в двусторонней учебной игре для укрепления здоровья.                         |   |
|                                       | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                   | 2 |
|                                       |                                                                                                                                      |   |

|                                                                       |                                                                                            |    |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                       | Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.                                           |    |
| Раздел 5. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни. |                                                                                            | 20 |
| Тема 5.1.<br>Правила игры                                             | Содержание учебного материала                                                              |    |
|                                                                       | 1. Правила игры в волейбол.<br>2. Двусторонняя игра.                                       |    |
|                                                                       | Практическое занятие                                                                       | 2  |
|                                                                       | Использование терминологии, правил в двусторонней игре в волейбол для укрепления здоровья. |    |
|                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.     | 2  |
| Тема 5.2.<br>Стойки и перемещения<br>игроков по площадке              | Содержание учебного материала                                                              |    |
|                                                                       | 1. Стойки и перемещения игроков по площадке.<br>2. Двусторонняя учебная игра.              |    |
|                                                                       | Практическое занятие                                                                       | 2  |
|                                                                       | Использование основных стоек и перемещений игроков по площадке для укрепления здоровья.    |    |
|                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.     | 2  |
| Тема 5.3.<br>Техника владения<br>мячом                                | Содержание учебного материала                                                              |    |
|                                                                       | 1. Виды подач мяча.<br>2. Передачи мяча.<br>3. Подвижные игры с элементами волейбола.      |    |
|                                                                       | Практическое занятие                                                                       | 2  |
|                                                                       | Использование техники владения мячом, передачи, подачи для укрепления здоровья.            |    |
|                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся                                                         | 2  |

|                                                                                      |                                                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                                      | Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.                                                               |           |
| Тема 5.4.<br>Двусторонняя учебная игра                                               | Содержание учебного материала                                                                                  |           |
|                                                                                      | 1. Подвижные игры с элементами волейбола.<br>2. Учебная игра.                                                  |           |
|                                                                                      | Практическое занятие                                                                                           | 2         |
|                                                                                      | Использование техники владения мячом, передачи, подачи для укрепления здоровья.                                |           |
|                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.                         | 2         |
| Тема 5.5.<br>Двусторонняя игра                                                       | Содержание учебного материала                                                                                  |           |
|                                                                                      | Подачи мяча.<br>Двусторонняя игра.                                                                             |           |
|                                                                                      | Практическое занятие                                                                                           | 2         |
|                                                                                      | Двусторонняя игра                                                                                              |           |
|                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.<br>Подготовка к зачёту. | 4         |
| Тема 5.6. Зачёт                                                                      | Содержание учебного материала                                                                                  |           |
|                                                                                      | Волейбол.<br>Баскетбол.                                                                                        |           |
|                                                                                      | Практическое занятие                                                                                           | 2         |
|                                                                                      | Контрольные норматив. Тестирование.                                                                            |           |
| <b>Раздел 6. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни.</b> |                                                                                                                | <b>32</b> |
| Тема 6.1.<br>Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке                   | Содержание учебного материала                                                                                  |           |
|                                                                                      | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.<br>Прохождение 5 км дистанции.            |           |
|                                                                                      | Практическое занятие                                                                                           | 2         |
|                                                                                      |                                                                                                                |           |

|                                      |                                                                                                                                 |   |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                      | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке                                                                           |   |
|                                      | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.                                  | 2 |
| Тема 6.2.<br>Способы лыжных ходов    | Содержание учебного материала                                                                                                   |   |
|                                      | Техника попеременного двухшажного хода.<br>Техника попеременного четырёхшажного хода.                                           |   |
|                                      | Практическое занятие                                                                                                            | 2 |
|                                      | Способы лыжных ходов                                                                                                            |   |
|                                      | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.                                  | 2 |
|                                      |                                                                                                                                 |   |
| Тема 6.3.<br>Способы лыжных ходов    | Содержание учебного материала                                                                                                   |   |
|                                      | Техника одновременного безшажного хода.<br>Техника одновременного одношажного хода.<br>Техника одновременного двухшажного хода. |   |
|                                      | Практическое занятие                                                                                                            | 2 |
|                                      | Способы лыжных ходов                                                                                                            |   |
|                                      | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.                                  | 2 |
|                                      |                                                                                                                                 |   |
| Тема 6.4.<br>Подъёмы на лыжах в гору | Содержание учебного материала                                                                                                   |   |
|                                      | Преодоления подъёмов на лыжах способом «полуёлочкой».<br>Преодоление подъёмов на лыжах способом «ёлочкой».                      |   |
|                                      | Практическое занятие                                                                                                            | 2 |
|                                      | Подъёмы на лыжах в гору                                                                                                         |   |
|                                      | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.                                  | 2 |
|                                      |                                                                                                                                 |   |
| Тема 6.5.<br>Спуски с гор на лыжах   | Содержание учебного материала                                                                                                   |   |
|                                      | Техника спуска с горы на лыжах в основной стойке.                                                                               |   |

|                                                    |                                                                                                |   |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                    | Техника спуска с горы на лыжах в низкой стойке.                                                |   |
|                                                    | Техника спуска с горы на лыжах в стойке отдыха.                                                |   |
|                                                    | Практическое занятие                                                                           | 2 |
|                                                    | Спуски с гор на лыжах                                                                          |   |
|                                                    | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья. | 2 |
| Тема 6.6.<br>Торможения при спусках                | Содержание учебного материала                                                                  |   |
|                                                    | Торможения «плугом».                                                                           |   |
|                                                    | Торможения «упором».                                                                           |   |
|                                                    | Торможение боковым соскальзыванием.                                                            |   |
|                                                    | Остановка падением.                                                                            |   |
|                                                    | Практическое занятие                                                                           | 2 |
| Тема 6.7.<br>Повороты на лыжах в движении          | Торможения при спусках                                                                         |   |
|                                                    | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья. | 2 |
|                                                    | Содержание учебного материала                                                                  |   |
|                                                    | Поворот переступанием.                                                                         |   |
|                                                    | Поворот упором.                                                                                |   |
|                                                    | Поворот на параллельных лыжах.                                                                 |   |
| Тема 6.8.<br>Итоговое занятие по лыжной подготовке | Практическое занятие                                                                           | 2 |
|                                                    | Повороты на лыжах в движении                                                                   |   |
|                                                    | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья. | 2 |
|                                                    | Содержание учебного материала                                                                  |   |
|                                                    | Дистанции 3 км (девушки).                                                                      |   |
|                                                    | Дистанции 5 км (юноши).                                                                        |   |
|                                                    | Практическое занятие                                                                           | 2 |

|                                                                        |                                                                                                     |   |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                        | Итоговое занятие по лыжной подготовке                                                               |   |
|                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся                                                                  | 2 |
|                                                                        | Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.                                            |   |
| Раздел 7. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни. |                                                                                                     | 8 |
| Тема 7.1.<br>Корригирующая гимнастика                                  | Содержание учебного материала                                                                       |   |
|                                                                        | Общие задачи корригирующей гимнастики.<br>Специальные и общеразвивающие упражнения.                 |   |
|                                                                        | Практическое занятие                                                                                | 2 |
|                                                                        | Корригирующая гимнастика                                                                            |   |
|                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся                                                                  | 2 |
|                                                                        | Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья. |   |
| Тема 7.2.<br>Повышение уровня общей физической подготовки              | Содержание учебного материала                                                                       |   |
|                                                                        | Комплекс упражнений для развития силовых способностей.                                              |   |
|                                                                        | Комплекс упражнений для развития гибкости.                                                          |   |
|                                                                        | Практическое занятие                                                                                | 2 |
|                                                                        | Повышение уровня общей физической подготовки                                                        |   |
|                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся                                                                  | 2 |
|                                                                        | Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья. |   |
| Раздел 8. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.  |                                                                                                     | 8 |
| Тема 8.1.<br>Поддачи мяча                                              | Содержание учебного материала                                                                       |   |
|                                                                        | Верхняя прямая подача.                                                                              |   |
|                                                                        | Верхняя боковая подача.                                                                             |   |
|                                                                        | Нижняя прямая подача.                                                                               |   |
|                                                                        | Нижняя боковая подача.                                                                              |   |
|                                                                        | Практическое занятие                                                                                | 2 |

|                                                                                  |                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                                  | Подачи мяча                                                                                                    |    |
|                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.                         | 2  |
| Тема 8.2.<br>Передачи мяча                                                       | Содержание учебного материала                                                                                  |    |
|                                                                                  | Передача мяча двумя руками сверху.                                                                             |    |
|                                                                                  | Передача мяча двумя руками сверху в различных направлениях.                                                    |    |
|                                                                                  | Практическое занятие                                                                                           | 2  |
|                                                                                  | Передачи мяча                                                                                                  |    |
|                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.                         | 2  |
| Раздел 9. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни.      |                                                                                                                | 12 |
| Тема 9.1.<br>Принципы организации<br>разминки в учебно-<br>тренировочном занятии | Содержание учебного материала                                                                                  |    |
|                                                                                  | Содержание учебного материала                                                                                  |    |
|                                                                                  | Двусторонняя учебная игра.                                                                                     |    |
|                                                                                  | Практическое занятие                                                                                           | 2  |
|                                                                                  | Принципы организации разминки в учебно-тренировочном занятии                                                   |    |
|                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.                         | 2  |
| Тема 9.2.<br>Эстафетный бег                                                      | Содержание учебного материала                                                                                  |    |
|                                                                                  | Выполнение эстафетного бега.                                                                                   |    |
|                                                                                  | Передача эстафетной палочки.                                                                                   |    |
|                                                                                  | Практическое занятие                                                                                           | 2  |
|                                                                                  | Эстафетный бег                                                                                                 |    |
|                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.<br>Подготовка к зачёту. | 4  |
| Тема 9.3. Зачёт                                                                  | Содержание учебного материала                                                                                  |    |

|                                                                              |                                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                              | Бег 100 м.<br>Бег 2000 м (девушки).<br>Бег 3000 м (юноши).                                                           |    |
|                                                                              | Практическое занятие                                                                                                 | 2  |
|                                                                              | Контрольные нормативы. Тестирование.                                                                                 |    |
| Раздел 10. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни. |                                                                                                                      | 12 |
| Тема 10.1<br>Основы методики<br>развития выносливости                        | Содержание учебного материала                                                                                        |    |
|                                                                              | Средства и методы развития выносливости.<br>Бег по дистанции.                                                        |    |
|                                                                              | Практическое занятие                                                                                                 | 2  |
|                                                                              | Основы методики развития выносливости                                                                                |    |
|                                                                              | Самостоятельная работа обучающихся<br>Комплекс физических упражнений для развития выносливости, укрепления здоровья. | 2  |
| Тема 10.2<br>Бег на средние дистан-<br>ции                                   | Содержание учебного материала                                                                                        |    |
|                                                                              | Высокий старт.<br>Тактика бега по дистанции.<br>Бег 1000 м.                                                          |    |
|                                                                              | Практическое занятие                                                                                                 | 2  |
|                                                                              | Бег на средние дистанции                                                                                             |    |
|                                                                              | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительный бег для укрепления здоровья.                                   | 2  |
| Тема 10.3<br>Оздоровительный бег                                             | Содержание учебного материала                                                                                        |    |
|                                                                              | Специальные упражнения бегуна.<br>Бег по дистанции.                                                                  |    |
|                                                                              | Практическое занятие                                                                                                 | 2  |
|                                                                              | Оздоровительный бег                                                                                                  |    |

|                                                                         |                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительный бег для укрепления здоровья.                    | 2  |
| Раздел 11. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни. |                                                                                                       | 16 |
| Тема 11.1<br>Основы методики развития силовых способностей              | Содержание учебного материала                                                                         |    |
|                                                                         | Методика развития силовых способностей.<br>Комплекс упражнений для развития силы.                     |    |
|                                                                         | Практическое занятие                                                                                  | 2  |
|                                                                         | Основы методики развития силовых способностей                                                         |    |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Комплекс развития силовых способностей для укрепления здоровья. | 2  |
| Тема 11.2<br>Основы методики развития гибкости                          | Содержание учебного материала                                                                         |    |
|                                                                         | Методика развития гибкости.<br>Комплекс упражнений для развития гибкости.                             |    |
|                                                                         | Практическое занятие                                                                                  | 2  |
|                                                                         | Основы методики развития гибкости                                                                     |    |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Комплекс упражнений для развития гибкости, укрепления здоровья. | 2  |
| Тема 11.3<br>Нетрадиционные виды гимнастики                             | Содержание учебного материала                                                                         |    |
|                                                                         | Дыхательная гимнастика.<br>Атлетическая гимнастика.<br>Стретчинг-гимнастика.<br>Спортивная аэробика.  |    |
|                                                                         | Практическое занятие                                                                                  | 2  |
|                                                                         | Нетрадиционные виды гимнастики                                                                        |    |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.        | 2  |
| Тема 11.4                                                               | Содержание учебного материала                                                                         |    |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Контрольные<br>нормативы                                                | Прыжки в длину с места.<br>Подтягивание на перекладине (юноши).<br>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки).<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подскоки со скакалкой за 60 сек.. |    |
|                                                                         | Практическое занятие                                                                                                                                                                                      | 2  |
|                                                                         | Контрольные нормативы                                                                                                                                                                                     |    |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Комплекс физических упражнений для развития физических качеств,<br>укрепления здоровья.                                                                             | 2  |
| Раздел 12. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни. |                                                                                                                                                                                                           | 16 |
| Тема 12.1 Обобщение<br>знаний об элементах<br>игры                      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                             |    |
|                                                                         | Передачи мяча.<br>Ведение мяча.<br>Броски мяча по кольцу.                                                                                                                                                 |    |
|                                                                         | Практическое занятие                                                                                                                                                                                      | 2  |
|                                                                         | Обобщение знаний об элементах игры                                                                                                                                                                        |    |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Баскетбол.                                                                                                                                                          | 2  |
|                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |    |
| Тема 12.2 Ловля и<br>передача мяча на месте<br>и в движении             | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                             |    |
|                                                                         | Специальные упражнения баскетболиста.<br>Двусторонняя игра.                                                                                                                                               |    |
|                                                                         | Практическое занятие                                                                                                                                                                                      | 2  |
|                                                                         | Ловля и передача мяча на месте и в движении                                                                                                                                                               |    |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.                                                                                                                    | 2  |
|                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |    |
| Тема 12.3<br>Взаимодействие двух                                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                             |    |
|                                                                         | Техника и тактика игры в нападении.                                                                                                                                                                       |    |

|                                                                        |                                                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| игроков с последующим броском мяча по кольцу                           | Двусторонняя учебная игра.                                                                             |    |
|                                                                        | Практическое занятие                                                                                   | 2  |
|                                                                        | Использование техники и тактики игры в нападении для укрепления здоровья.                              |    |
|                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.                 | 2  |
| Тема 12.4<br>Итоговое занятие по баскетболу                            | Содержание учебного материала                                                                          |    |
|                                                                        | Подвижные игры с элементами баскетбола.<br>Игра в баскетбол.                                           |    |
|                                                                        | Практическое занятие                                                                                   | 2  |
|                                                                        | Итоговое занятие по баскетболу                                                                         |    |
|                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.                 | 2  |
| Раздел 13. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни. |                                                                                                        | 28 |
| Тема 13.1 Техника верхней и нижней передач двумя руками                | Содержание учебного материала                                                                          |    |
|                                                                        | Техника перемещений, стоек волейболиста.<br>Техника выполнения верхней и нижней передачи двумя руками. |    |
|                                                                        | Практическое занятие                                                                                   | 2  |
|                                                                        | Техника верхней и нижней передач двумя руками                                                          |    |
|                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся<br>Волейбол.                                                        | 2  |
| Тема 13.2 Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё    | Содержание учебного материала                                                                          |    |
|                                                                        | Элементы техники волейбола.<br>Двусторонняя учебная игра.                                              |    |
|                                                                        | Практическое занятие                                                                                   | 2  |
|                                                                        | Техника прямой нижней (верхней) подачи и приёма после неё                                              |    |
|                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.                 | 2  |

|                                                                             |                                                                                        |   |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Тема 13.3.<br>Совершенствование<br>техники владения во-<br>лейбольным мячом | Содержание учебного материала                                                          |   |
|                                                                             | Виды подач мяча.<br>Передачи мяча.<br>Подвижные игры с элементами волейбола.           |   |
|                                                                             | Практическое занятие                                                                   | 2 |
|                                                                             | Совершенствование техники владения волейбольным мячом                                  |   |
|                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. | 2 |
|                                                                             |                                                                                        |   |
| Тема 13.4.<br>Двусторонняя игра                                             | Содержание учебного материала                                                          |   |
|                                                                             | Подачи мяча.<br>Двусторонняя игра.                                                     |   |
|                                                                             | Практическое занятие                                                                   | 2 |
|                                                                             | Двусторонняя игра                                                                      |   |
|                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. | 2 |
| Тема 13.5<br>Двусторонняя учебная<br>игра                                   | Содержание учебного материала                                                          |   |
|                                                                             | Подачи мяча.<br>Передачи мяча.<br>Учебная игра.                                        |   |
|                                                                             | Практическое занятие                                                                   | 2 |
|                                                                             | Двусторонняя учебная игра                                                              |   |
|                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. | 2 |
|                                                                             |                                                                                        |   |
| Тема 13.6<br>Двусторонняя учебная<br>игра                                   | Содержание учебного материала                                                          |   |
|                                                                             | Специальные упражнения волейболиста.<br>Учебная игра.                                  |   |
|                                                                             | Практическое занятие                                                                   | 2 |

|                                                                                |                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Тема 13.7 Зачёт                                                                | Двусторонняя учебная игра                                                                                      |    |
|                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту.    | 4  |
|                                                                                | Содержание учебного материала                                                                                  |    |
|                                                                                | Баскетбол.<br>Волейбол.                                                                                        |    |
|                                                                                | Практическое занятие<br>Контрольные нормативы. Тестирование.                                                   | 2  |
| Раздел 14. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни. |                                                                                                                | 28 |
| Тема 14.1 Техника безопасности по лыжной подготовке                            | Содержание учебного материала                                                                                  |    |
|                                                                                | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.<br>Учебно-тренировочная дистанция 5000 м. |    |
|                                                                                | Практическое занятие                                                                                           | 2  |
|                                                                                | Техника безопасности по лыжной подготовке                                                                      |    |
|                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.                 | 2  |
| Тема 14.2 Повышение уровня развития выносливости                               | Содержание учебного материала                                                                                  |    |
|                                                                                | Техника передвижения на лыжах.<br>Дистанция 7000 м.                                                            |    |
|                                                                                | Практическое занятие                                                                                           | 2  |
|                                                                                | Повышение уровня развития выносливости                                                                         |    |
|                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.                 | 2  |
| Тема 14.3 Способы лыжных ходов                                                 | Содержание учебного материала                                                                                  |    |
|                                                                                | Техника попеременного двухшажного хода.<br>Техника попеременного четырёхшажного хода.                          |    |
|                                                                                | Практическое занятие                                                                                           | 2  |

|                                                      |                                                                                                                                |   |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                      | Способы лыжных ходов                                                                                                           |   |
|                                                      | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.                                 | 2 |
| Тема 14.4 Техника передвижения одновременными ходами | Содержание учебного материала                                                                                                  |   |
|                                                      | Техника одновременного бесшажного хода.<br>Техника одновременного одношажного хода.<br>Техника одновременного двушажного хода. |   |
|                                                      | Практическое занятие                                                                                                           | 2 |
|                                                      | Техника передвижения одновременными ходами                                                                                     |   |
|                                                      | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.                                 | 2 |
|                                                      |                                                                                                                                |   |
| Тема 14.5 Подъёмы на лыжах в гору.                   | Содержание учебного материала                                                                                                  |   |
|                                                      | Техника подъёмов способом «полуёлочкой».<br>Техника подъёмов способом «ёлочкой».                                               |   |
|                                                      | Практическое занятие                                                                                                           | 2 |
|                                                      | Подъёмы на лыжах в гору.                                                                                                       |   |
|                                                      | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.                                 | 2 |
| Тема 14.6 Спуски с горы на лыжах                     | Содержание учебного материала                                                                                                  |   |
|                                                      | Техника спусков в «основной стойке».<br>Прохождение дистанции с неровностями.                                                  |   |
|                                                      | Практическое занятие                                                                                                           | 2 |
|                                                      | Спуски с горы на лыжах                                                                                                         |   |
|                                                      | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.                                 | 2 |
| Тема 14.7 Торможения, повороты на лыжах              | Содержание учебного материала                                                                                                  |   |
|                                                      | Техника торможений.                                                                                                            |   |

|                                                                         |                                                                                                                   |   |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                         | Техника поворотов на лыжах.                                                                                       |   |
|                                                                         | Прохождения учебной дистанции с неровностями.                                                                     |   |
|                                                                         | Практическое занятие                                                                                              | 2 |
|                                                                         | Торможения, повороты на лыжах                                                                                     |   |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительная ходьба на лыжах для укрепления здоровья.                    | 2 |
| Тема 14.8 Итоговое занятие по лыжной подготовке                         | Содержание учебного материала                                                                                     |   |
|                                                                         | Дистанция 3000 м девушки.<br>Дистанция 5000 м юноши.                                                              |   |
|                                                                         | Практическое занятие                                                                                              | 2 |
|                                                                         | Итоговое занятие по лыжной подготовке                                                                             |   |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Лыжная подготовка                                                           | 2 |
| Раздел 15. Роль Гимнастики в формировании основ здорового образа жизни. |                                                                                                                   | 8 |
| Тема 15.1 Основы методики рационального дыхания                         | Содержание учебного материала                                                                                     |   |
|                                                                         | Дыхательная гимнастика по системе Бутейко.<br>Дыхательная гимнастика Стрельниковой.<br>Школа дыхания «Хатхайоги». |   |
|                                                                         | Практическое занятие                                                                                              | 2 |
|                                                                         | Основы методики рационального дыхания                                                                             |   |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Рациональное дыхание.                                                       | 2 |
| Тема 15.2 Оздоровительные виды гимнастики                               | Содержание учебного материала                                                                                     |   |
|                                                                         | Утренняя гигиеническая гимнастика.<br>Ритмическая гимнастика.                                                     |   |
|                                                                         | Практическое занятие                                                                                              | 2 |
|                                                                         | Оздоровительные виды гимнастики                                                                                   |   |

|                                             |                                                                                                                                           |   |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                             | Самостоятельная работа обучающихся<br>Индивидуальный комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.                             | 2 |
| Тема 15.3 Утренняя гигиеническая гимнастика | Содержание учебного материала                                                                                                             |   |
|                                             | Симметричная гимнастика.<br>Корригирующая гимнастика.                                                                                     |   |
|                                             | Практическое занятие                                                                                                                      | 2 |
|                                             | Утренняя гигиеническая гимнастика                                                                                                         |   |
|                                             | Самостоятельная работа обучающихся<br>Индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики для укрепления здоровья.                           | 2 |
| Тема 15.4<br>Контрольные нормативы          | Содержание учебного материала                                                                                                             |   |
|                                             | Прыжки в длину с места.<br>Подтягивание на перекладине (юноши).<br>Поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки).              |   |
|                                             | Практическое занятие                                                                                                                      | 2 |
|                                             | Контрольные нормативы                                                                                                                     |   |
|                                             | Самостоятельная работа обучающихся<br>Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических качеств, укрепления здоровья. | 2 |
|                                             |                                                                                                                                           |   |
| Тема 15.5<br>Контрольные нормативы          | Содержание учебного материала                                                                                                             |   |
|                                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.<br>Подскоки со скакалкой за 60 сек..                                                              |   |
|                                             | Практическое занятие                                                                                                                      | 2 |
|                                             | Контрольные нормативы                                                                                                                     |   |
|                                             | Самостоятельная работа обучающихся<br>Индивидуальный комплекс физических упражнений для развития физических                               | 2 |

|                                                                                    |                                                                                                 |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                                    | качеств, укрепления здоровья.                                                                   |    |
| Раздел 16. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.             |                                                                                                 | 8  |
| Тема 16.1 Передачи, подачи мяча                                                    | Содержание учебного материала                                                                   |    |
|                                                                                    | Техника прямой верхней подачи мяча.<br>Техника прямой нижней подачи мяча.<br>Двусторонняя игра. |    |
|                                                                                    | Практическое занятие                                                                            | 2  |
|                                                                                    | Передачи, подачи мяча                                                                           |    |
|                                                                                    | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.          | 2  |
|                                                                                    |                                                                                                 |    |
| Тема 16.2.<br>Двусторонняя учебная игра в волейбол                                 | Содержание учебного материала                                                                   |    |
|                                                                                    | Двусторонняя учебная игра.                                                                      |    |
|                                                                                    | Практическое занятие                                                                            | 2  |
|                                                                                    | Применение основных элементов техники волейбола в двусторонней игре.                            |    |
|                                                                                    | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.          | 2  |
| Тема 16.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом                    | Содержание учебного материала                                                                   |    |
|                                                                                    | Элементы техники волейбола.<br>Двусторонняя учебная игра.                                       |    |
|                                                                                    | Практическое занятие                                                                            | 2  |
|                                                                                    | Совершенствование техники владения волейбольным мячом                                           |    |
|                                                                                    | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.          | 2  |
|                                                                                    |                                                                                                 |    |
| Раздел 17. Роль туристических походов в формировании основ здорового образа жизни. |                                                                                                 | 12 |
| Тема 17.1 Организация и методика подготовки к туристическому походу                | Содержание учебного материала                                                                   |    |
|                                                                                    | Организация и подготовка похода.                                                                |    |
|                                                                                    | Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.                                |    |

|                                                                              |                                                                                                                               |    |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ду                                                                           | Практическое занятие                                                                                                          | 2  |
|                                                                              | Организация и методика подготовки к туристическому походу                                                                     |    |
|                                                                              | Самостоятельная работа обучающихся<br>Туризм                                                                                  | 2  |
| Тема 17.2 Содержание теоретической подготовки                                | Содержание учебного материала                                                                                                 |    |
|                                                                              | Последовательность заполнения рюкзака.<br>Установка палатки.<br>Организационное и материально-техническое обеспечение похода. |    |
|                                                                              | Практическое занятие                                                                                                          | 2  |
|                                                                              | Содержание теоретической подготовки                                                                                           |    |
|                                                                              | Самостоятельная работа обучающихся<br>Туризм                                                                                  | 2  |
|                                                                              |                                                                                                                               |    |
| Тема 17.3 Содержание практических занятий                                    | Содержание учебного материала                                                                                                 |    |
|                                                                              | Последовательность заполнения рюкзака.<br>Установка палатки.<br>Организационное и материально-техническое обеспечение похода. |    |
|                                                                              | Практическое занятие                                                                                                          | 2  |
|                                                                              | Содержание практических занятий                                                                                               |    |
|                                                                              | Самостоятельная работа обучающихся<br>Туризм. Подготовка к зачёту.                                                            | 4  |
|                                                                              |                                                                                                                               |    |
| Тема 17.4 Зачёт                                                              | Содержание учебного материала                                                                                                 |    |
|                                                                              | Тестовые задания по теме «Туризм».<br>Учебно-тренировочная дистанция.                                                         |    |
|                                                                              | Практическое занятие                                                                                                          | 2  |
|                                                                              | Контрольные нормативы. Тестирование.                                                                                          |    |
| Раздел 18. Роль лёгкой атлетики в формировании основ здорового образа жизни. |                                                                                                                               | 12 |
| Тема 18.1 Бег на                                                             | Содержание учебного материала                                                                                                 |    |

|                                                                         |                                                                                    |    |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| короткие дистанции                                                      | Бег 500 м.<br>Бег 1000 м.<br>Общая физическая подготовка.                          |    |
|                                                                         | Практическое занятие                                                               | 2  |
|                                                                         | Бег на короткие дистанции                                                          |    |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительный бег для укрепления здоровья. | 2  |
|                                                                         |                                                                                    |    |
| Тема 18.2 Бег на средние дистанции                                      | Содержание учебного материала                                                      |    |
|                                                                         | Бег 2000 м.<br>Бег 3000 м.<br>Общая физическая подготовка.                         |    |
|                                                                         | Практическое занятие                                                               | 2  |
|                                                                         | Бег на средние дистанции                                                           |    |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительный бег для укрепления здоровья. | 2  |
|                                                                         |                                                                                    |    |
| Тема 18.3<br>Оздоровительный бег                                        | Содержание учебного материала                                                      |    |
|                                                                         | Низкий старт.<br>Бег по дистанции.<br>Финиширование.                               |    |
|                                                                         | Практическое занятие                                                               | 2  |
|                                                                         | Оздоровительный бег                                                                |    |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Оздоровительный бег для укрепления здоровья. | 2  |
|                                                                         |                                                                                    |    |
| Раздел 19. Роль гимнастики в формировании основ здорового образа жизни. |                                                                                    | 12 |
| Тема 19.1 Оздоровительные виды гимнастики                               | Содержание учебного материала                                                      |    |
|                                                                         | Ритмическая гимнастика.<br>Аэробная гимнастика.                                    |    |

|                                                           |                                                                                                              |   |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                           | Стретчинг-гимнастика.                                                                                        |   |
|                                                           | Практическое занятие                                                                                         | 2 |
|                                                           | Оздоровительные виды гимнастики                                                                              |   |
|                                                           | Самостоятельная работа обучающихся                                                                           | 2 |
|                                                           | Комплекс ритмической гимнастики для укрепления здоровья.                                                     |   |
| Тема 19.2 Производственная гимнастика                     | Содержание учебного материала                                                                                |   |
|                                                           | Цели и задачи.                                                                                               |   |
|                                                           | Виды производственной гимнастики.                                                                            |   |
|                                                           | Практическое занятие                                                                                         | 2 |
|                                                           | Производственная гимнастика                                                                                  |   |
| Тема 19.3 Производственная гимнастика                     | Самостоятельная работа обучающихся                                                                           | 2 |
|                                                           | Комплекс производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |   |
|                                                           | Содержание учебного материала                                                                                |   |
|                                                           | Профессиограмма.                                                                                             |   |
|                                                           | Производственная гимнастика.                                                                                 |   |
| Тема 19.4 Основы методики оценки и коррекции телосложения | Практическое занятие                                                                                         | 2 |
|                                                           | Производственная гимнастика                                                                                  |   |
|                                                           | Самостоятельная работа обучающихся                                                                           | 2 |
|                                                           | Комплекс производственной гимнастики для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |   |
|                                                           | Содержание учебного материала                                                                                |   |
|                                                           | Методики оценки и коррекции телосложения.                                                                    |   |
|                                                           | Практическое занятие                                                                                         | 2 |
|                                                           | Основы методики оценки и коррекции телосложения                                                              |   |
|                                                           | Самостоятельная работа обучающихся                                                                           | 2 |
|                                                           | Комплекс производственной гимнастики для укрепления здоровья,                                                |   |

|                                                                         |                                                                                        |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                         | достижения жизненных и профессиональных целей.                                         |    |
| Раздел 20. Роль баскетбола в формировании основ здорового образа жизни. |                                                                                        | 16 |
| Тема 20.1 Техника и тактика игры в защите                               | Содержание учебного материала                                                          |    |
|                                                                         | Тактика командной защиты.<br>Учебная игра.                                             |    |
|                                                                         | Практическое занятие                                                                   | 2  |
|                                                                         | Техника и тактика игры в защите                                                        |    |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. | 2  |
| Тема 20.2 Техника и тактика игры в нападении                            | Содержание учебного материала                                                          |    |
|                                                                         | Тактика командного нападения.<br>Учебная игра.                                         |    |
|                                                                         | Практическое занятие                                                                   | 2  |
|                                                                         | Техника и тактика игры в нападении                                                     |    |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. | 2  |
| Тема 20.3 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом        | Содержание учебного материала                                                          |    |
|                                                                         | Двусторонняя учебная игра.                                                             |    |
|                                                                         | Практическое занятие                                                                   | 2  |
|                                                                         | Совершенствование техники владения баскетбольным мячом                                 |    |
|                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. | 2  |
| Раздел 21. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни.  |                                                                                        | 16 |
| Тема 21.1 Техника изученных приёмов                                     | Содержание учебного материала                                                          |    |
|                                                                         | Техника верхней и нижней передач двумя руками.<br>Учебная игра.                        |    |
|                                                                         | Практическое занятие                                                                   | 2  |

|                                                                                |                                                                                                             |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                                | Техника изученных приёмов                                                                                   |    |
|                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся<br>Волейбол                                                              | 2  |
| Тема 21.2 Техника прямой нижней и верхней подачи                               | Содержание учебного материала                                                                               |    |
|                                                                                | Техника прямой верхней и нижней подачи и приём после неё.<br>Учебная игра.                                  |    |
|                                                                                | Практическое занятие                                                                                        | 2  |
|                                                                                | Техника прямой нижней и верхней подачи                                                                      |    |
|                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.                      | 2  |
| Тема 21.3 Двусторонняя игра                                                    | Содержание учебного материала                                                                               |    |
|                                                                                | Техника прямой верхней и нижней подачи и приём после неё.<br>Учебная игра.                                  |    |
|                                                                                | Практическое занятие                                                                                        | 2  |
|                                                                                | Двусторонняя игра                                                                                           |    |
|                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту. | 4  |
| Тема 21.4<br>Зачёт                                                             | Содержание учебного материала                                                                               |    |
|                                                                                | 1. Итоговое тестирование.<br>2. Элементы техники игры в волейбол.                                           |    |
|                                                                                | Практическое занятие                                                                                        | 2  |
|                                                                                | Контрольные нормативы. Тестирование.                                                                        |    |
| Раздел 22. Роль лыжной подготовки в формировании основ здорового образа жизни. |                                                                                                             | 36 |
| Тема 22.1 Техника безопасности по лыжной подготовке. Инструктаж                | Содержание учебного материала                                                                               |    |
|                                                                                | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.<br>Дистанция 5000 м.                   |    |
|                                                                                | Практическое занятие                                                                                        | 2  |

|                                                            |                                                                                  |   |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                            | Техника безопасности по лыжной подготовке. Инструктаж                            |   |
|                                                            | Самостоятельная работа обучающихся<br>Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.   | 2 |
| Тема 22.2 Совершенствование техники передвижения на лыжах  | Содержание учебного материала                                                    |   |
|                                                            | Техника лыжных ходов.<br>Дистанция 5000 м.                                       |   |
|                                                            | Практическое занятие                                                             | 2 |
|                                                            | Совершенствование техники передвижения на лыжах                                  |   |
|                                                            | Самостоятельная работа обучающихся<br>Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.   | 2 |
| Тема 22.3 Совершенствование техники передвижения на лыжах  | Содержание учебного материала                                                    |   |
|                                                            | Техника подъёмов способом «полуёлочкой».<br>Техника подъёмов способом «ёлочкой». |   |
|                                                            | Практическое занятие                                                             | 2 |
|                                                            | Совершенствование техники передвижения на лыжах                                  |   |
|                                                            | Самостоятельная работа обучающихся<br>Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.   | 2 |
| Тема 22.4 Совершенствование техники передвижения на лыжах  | Содержание учебного материала                                                    |   |
|                                                            | Техника спусков в «основной стойке».<br>Прохождение дистанции с неровностями.    |   |
|                                                            | Практическое занятие                                                             | 2 |
|                                                            | Совершенствование техники передвижения на лыжах                                  |   |
|                                                            | Самостоятельная работа обучающихся<br>Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.   | 2 |
| Тема 22.5 Совершенствование техники изученных лыжных ходов | Содержание учебного материала                                                    |   |
|                                                            | Техника лыжных ходов.<br>10 000 м.                                               |   |

|                                                                     |                                                                                |   |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                     | Практическое занятие                                                           | 2 |
|                                                                     | Равномерное прохождение дистанции.                                             |   |
|                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся<br>Ходьба на лыжах для укрепления здоровья. | 2 |
| Тема 22.6<br>Совершенствование<br>техники изученных<br>лыжных ходов | Содержание учебного материала                                                  |   |
|                                                                     | Техника лыжных ходов.<br>10 000 м.                                             |   |
|                                                                     | Практическое занятие                                                           | 2 |
|                                                                     | Равномерное прохождение дистанции.                                             |   |
|                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся<br>Ходьба на лыжах для укрепления здоровья. | 2 |
| Тема 22.7<br>Совершенствование<br>техники изученных<br>лыжных ходов | Содержание учебного материала                                                  |   |
|                                                                     | Техника лыжных ходов.<br>10 000 м.                                             |   |
|                                                                     | Практическое занятие                                                           | 2 |
|                                                                     | Равномерное прохождение дистанции.                                             |   |
|                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся<br>Ходьба на лыжах для укрепления здоровья. | 2 |
| Тема 22.8 Итоговое<br>занятие по лыжной<br>подготовке               | Содержание учебного материала                                                  |   |
|                                                                     | Контрольная дистанция 3000 м.<br>Контрольная дистанция 5000 м.                 |   |
|                                                                     | Практическое занятие                                                           | 2 |
|                                                                     | Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.                                       |   |
|                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся<br>Ходьба на лыжах для укрепления здоровья. | 2 |
| Тема 22.9 Итоговое<br>занятие по лыжной                             | Содержание учебного материала                                                  |   |
|                                                                     | Контрольная дистанция 3000 м.                                                  |   |

|                                                                        |                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| подготовке                                                             | Контрольная дистанция 5000 м.                                                                    |    |
|                                                                        | Практическое занятие                                                                             | 2  |
|                                                                        | Итоговое занятие по лыжной подготовке                                                            |    |
|                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся<br>Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.                   | 2  |
| Раздел 23. Роль волейбола в формировании основ здорового образа жизни. |                                                                                                  | 24 |
| Тема 23.1 Техника прямого нападающего удара                            | Содержание учебного материала                                                                    |    |
|                                                                        | Специальные упражнения волейболиста.<br>Техника выполнения прямого нападающего удара.            |    |
|                                                                        | Практическое занятие                                                                             | 2  |
|                                                                        | Техника прямого нападающего удара                                                                |    |
|                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся<br>Утренняя гигиеническая гимнастика для укрепления здоровья. | 2  |
|                                                                        |                                                                                                  |    |
| Тема 23.2 Техника верхней и нижней передач двумя руками                | Содержание учебного материала                                                                    |    |
|                                                                        | Техника перемещений, стоек волейболиста.<br>Техника верхней и нижней передачи двумя руками.      |    |
|                                                                        | Практическое занятие                                                                             | 2  |
|                                                                        | Техника верхней и нижней передач двумя руками                                                    |    |
|                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся<br>Волейбол.                                                  | 2  |
|                                                                        |                                                                                                  |    |
| Тема 23.3 Совершенствование элементов техники игры                     | Содержание учебного материала                                                                    |    |
|                                                                        | Специальные упражнения волейболиста.<br>Учебно-тренировочная игра.                               |    |
|                                                                        | Практическое занятие                                                                             | 2  |
|                                                                        | Совершенствование элементов техники игры                                                         |    |
|                                                                        | Самостоятельная работа обучающихся<br>Элементы спортивных игр для укрепления здоровья.           | 2  |
|                                                                        |                                                                                                  |    |

|                                                            |                                                                                 |    |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Тема 23.4 Совершенствование элементов техники игры         | Содержание учебного материала                                                   |    |
|                                                            | Поддачи мяча.                                                                   |    |
|                                                            | Передачи мяча.                                                                  |    |
|                                                            | Практическое занятие                                                            | 2  |
|                                                            | Совершенствование элементов техники игры                                        |    |
| Тема 23.5<br>Зачёт                                         | Самостоятельная работа обучающихся                                              | 4  |
|                                                            | Утренняя гигиеническая гимнастика для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту. |    |
|                                                            | Содержание учебного материала                                                   |    |
|                                                            | Итоговое тестирование.                                                          |    |
|                                                            | Элементы техники игры в волейбол.                                               |    |
| Раздел 24. Основы здорового образа жизни                   | Практическое занятие                                                            | 2  |
|                                                            | Контрольные нормативы. Тестирование.                                            |    |
|                                                            |                                                                                 | 32 |
| Тема 24.1 Гигиеническая гимнастика                         | Содержание учебного материала                                                   |    |
|                                                            | Утренняя гимнастика.                                                            |    |
|                                                            | Вводная гимнастика.                                                             |    |
|                                                            | Производственная гимнастика.                                                    |    |
|                                                            | Практическое занятие                                                            | 2  |
|                                                            | Гигиеническая гимнастика                                                        |    |
| Тема 24.2 Индивидуальная программа двигательной активности | Самостоятельная работа обучающихся                                              | 2  |
|                                                            | Утренняя гигиеническая гимнастики для укрепления здоровья.                      |    |
|                                                            | Содержание учебного материала                                                   |    |
|                                                            | Круговая тренировка.                                                            |    |
|                                                            | Стретчинг-гимнастика.                                                           |    |
|                                                            | Практическое занятие                                                            | 2  |
|                                                            | Индивидуальная программа двигательной активности                                |    |

|                                                     |                                                                                                  |   |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                     | Самостоятельная работа обучающихся<br>Утренняя гигиеническая гимнастики для укрепления здоровья. | 2 |
| Тема 24.3 Дневник самоконтроля                      | Содержание учебного материала                                                                    |   |
|                                                     | Личный дневник самоконтроля.<br>Объективные и субъективные данные самоконтроля.                  |   |
|                                                     | Практическое занятие                                                                             | 2 |
|                                                     | Дневник самоконтроля                                                                             |   |
|                                                     | Самостоятельная работа обучающихся<br>Утренняя гигиеническая гимнастики для укрепления здоровья. | 2 |
| Тема 24.4 Методика самоконтроля                     | Содержание учебного материала                                                                    |   |
|                                                     | Динамика физического развития.<br>Динамика физической подготовленности.                          |   |
|                                                     | Практическое занятие                                                                             | 2 |
|                                                     | Методика самоконтроля                                                                            |   |
|                                                     | Самостоятельная работа обучающихся<br>Дневник самоконтроля для укрепления здоровья.              | 2 |
| Тема 24.5 Профессиограмма                           | Содержание учебного материала                                                                    |   |
|                                                     | Профессиограмма специалиста.<br>Средства профессионально-прикладной физической подготовки.       |   |
|                                                     | Практическое занятие                                                                             | 2 |
|                                                     | Профессиограмма                                                                                  |   |
|                                                     | Самостоятельная работа обучающихся<br>Дневник самоконтроля для укрепления здоровья.              | 2 |
| Тема 24.6 Профилактика профессиональных заболеваний | Содержание учебного материала                                                                    |   |
|                                                     | Цели и задачи производственной гимнастики.<br>Виды производственной гимнастики.                  |   |
|                                                     | Практическое занятие                                                                             | 2 |

|                                                                             |                                                                                                  |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                             | Профилактика профессиональных заболеваний                                                        |    |
|                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся<br>Производственная гимнастика для укрепления здоровья.       | 2  |
|                                                                             |                                                                                                  |    |
| Тема 24.7 Активный отдых                                                    | Содержание учебного материала                                                                    |    |
|                                                                             | Цели и задачи активного отдыха.<br>Виды активного отдыха.                                        |    |
|                                                                             | Практическое занятие                                                                             | 2  |
|                                                                             | Активный отдых                                                                                   |    |
|                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся<br>Гимнастика для глаз для укрепления здоровья.               | 2  |
|                                                                             |                                                                                                  |    |
| Тема 24.8 Самостоятельные занятия физическими упражнениями                  | Содержание учебного материала                                                                    |    |
|                                                                             | Цели и задачи самостоятельных занятий.<br>Формы организации самостоятельных занятий.             |    |
|                                                                             | Практическое занятие                                                                             | 2  |
|                                                                             | Самостоятельные занятия физическими упражнениями                                                 |    |
|                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся<br>Утренняя гигиеническая гимнастики для укрепления здоровья. | 2  |
|                                                                             |                                                                                                  |    |
| Раздел 25. Роль спортивных игр в формировании основ здорового образа жизни. |                                                                                                  | 16 |
| Тема 25.1 Баскетбол                                                         | Содержание учебного материала                                                                    |    |
|                                                                             | Специальные разминочные упражнения баскетболиста.<br>Двусторонняя игра.                          |    |
|                                                                             | Практическое занятие                                                                             | 2  |
|                                                                             | Баскетбол                                                                                        |    |
|                                                                             | Самостоятельная работа обучающихся<br>Утренняя гигиеническая гимнастики для укрепления здоровья. | 2  |
|                                                                             |                                                                                                  |    |
| Тема 25.2 Баскетбол                                                         | Содержание учебного материала                                                                    |    |
|                                                                             | Специальные разминочные упражнения баскетболиста.                                                |    |

|                                                         |                                                                                                                       |   |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                         | Двусторонняя игра.                                                                                                    |   |
|                                                         | Практическое занятие                                                                                                  | 2 |
|                                                         | Баскетбол                                                                                                             |   |
|                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Утренняя гигиеническая гимнастики для укрепления здоровья.                      | 2 |
| Тема 25.3 Баскетбол                                     | Содержание учебного материала                                                                                         |   |
|                                                         | Специальные разминочные упражнения баскетболиста.<br>Двусторонняя игра.                                               |   |
|                                                         | Практическое занятие                                                                                                  | 2 |
|                                                         | Баскетбол                                                                                                             |   |
|                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Утренняя гигиеническая гимнастики для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту. | 4 |
| Тема 25.4 Зачёт                                         | Содержание учебного материала                                                                                         |   |
|                                                         | Контрольные нормативы по физической и технической подготовленности студентов.                                         |   |
|                                                         | Практическое занятие                                                                                                  | 2 |
|                                                         | Контрольные нормативы. Тестирование.                                                                                  |   |
| Раздел 26. Роль лыжной подготовки в укреплении здоровья |                                                                                                                       |   |
| Тема 26.1 Лыжная подготовка                             | Содержание учебного материала                                                                                         |   |
|                                                         | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.<br>Дистанция 3000 м.                             |   |
|                                                         | Практическое занятие                                                                                                  | 2 |
|                                                         | Лыжная подготовка                                                                                                     |   |
|                                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.                                        | 2 |
| Тема 26.2 Лыжная                                        | Содержание учебного материала                                                                                         |   |

|                         |        |  |                                                                                                     |   |
|-------------------------|--------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| подготовка              |        |  | Техника лыжных ходов<br>5 000 м.                                                                    |   |
|                         |        |  | Практическое занятие                                                                                | 2 |
|                         |        |  | Лыжная подготовка                                                                                   |   |
|                         |        |  | Самостоятельная работа обучающихся<br>Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.                      | 2 |
|                         |        |  |                                                                                                     |   |
| Тема 26.3<br>подготовка | Лыжная |  | Содержание учебного материала                                                                       |   |
|                         |        |  | Техника лыжных ходов<br>5 000 м.                                                                    |   |
|                         |        |  | Практическое занятие                                                                                | 2 |
|                         |        |  | Лыжная подготовка                                                                                   |   |
|                         |        |  | Самостоятельная работа обучающихся<br>Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.                      | 2 |
| Тема 26.4<br>подготовка | Лыжная |  | Содержание учебного материала                                                                       |   |
|                         |        |  | Техника лыжных ходов<br>5 000 м.                                                                    |   |
|                         |        |  | Практическое занятие                                                                                | 2 |
|                         |        |  | Лыжная подготовка                                                                                   |   |
|                         |        |  | Самостоятельная работа обучающихся<br>Ходьба на лыжах для укрепления здоровья.                      | 2 |
| Тема 26.5<br>подготовка | Лыжная |  | Содержание учебного материала                                                                       |   |
|                         |        |  | Техника лыжных ходов<br>5 000 м.                                                                    |   |
|                         |        |  | Практическое занятие                                                                                | 2 |
|                         |        |  | Лыжная подготовка                                                                                   |   |
|                         |        |  | Самостоятельная работа обучающихся<br>Ходьба на лыжах для укрепления здоровья. Подготовка к зачёту. | 4 |

|                                         |                                                                                             |   |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Тема 26.6 Дифференци-<br>рованный зачёт | Содержание учебного материала                                                               |   |
|                                         | Лёгкая атлетика.<br>Гимнастика.<br>Волейбол.<br>Баскетбол.<br>Лыжная подготовка.<br>Туризм. |   |
|                                         | Практическое занятие                                                                        | 2 |
|                                         | Дифференцированный зачёт                                                                    |   |
|                                         |                                                                                             |   |

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### Оборудование учебного кабинета:

| №  | Название оборудования                              |
|----|----------------------------------------------------|
| 1. | <b>Мебель и стационарное оборудование</b>          |
|    | 1. Сейф для хранения спортивного инвентаря         |
|    | 2. Шкаф для хранения методических материалов       |
|    | 3. Стол для преподавателя                          |
|    | 4. Стулья                                          |
| 2. | <b>Спортивный инвентарь по видам спорта</b>        |
|    | <i>Лёгкая атлетика</i>                             |
|    | 1. Гранаты                                         |
|    | 2. Штанга                                          |
|    | 3. Стартовые флажки                                |
|    | 4. Секундомер                                      |
|    | 5. Футболки                                        |
|    | 6. Ла шорты                                        |
|    | 7. Нагрудные номера                                |
|    | 8. Шиповки                                         |
|    | <i>Гимнастический инвентарь</i>                    |
|    | 1. Гимнастическая скамейка                         |
|    | 2. Стенка гимнастическая                           |
|    | 3. Маты гимнастические                             |
|    | 4. Скакалки                                        |
|    | 5. Перекладина навесная                            |
|    | 6. Гантели гимнастические                          |
|    | <i>Инвентарь для спортивных игр</i>                |
|    | 1. Мячи волейбольные                               |
|    | 2. Мячи баскетбольные                              |
|    | 3. Мячи футбольные                                 |
|    | 4. Щиты баскетбольные с кольцами                   |
|    | 5. Волейбольная сетка                              |
|    | 6. Насос                                           |
|    | 7. Столы для настольного тенниса                   |
|    | 8. Комплекты для настольного тенниса               |
|    | <i>Лыжный инвентарь</i>                            |
|    | 1. Лыжи беговые с ботинками, креплениями и палками |
|    | <i>Туристический инвентарь</i>                     |
|    | 1. Рюкзак                                          |

|    |                                                                |
|----|----------------------------------------------------------------|
|    | 2. Спальный мешок                                              |
|    | 3. Палатка                                                     |
| 3. | Технические средства обучения:<br>1. Магнитофон<br>2. Микрофон |

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий

##### Основные источники:

1. Горовой, В. А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В. А. Горовой. - 2-е изд. – Мозырь : УО МГПУ имени И. П. Шамякина, 2017. – 158 с.
2. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.: ил. - 528 с. – Текст: электронный. - ISBN 978-5-9704-5517-3 – URL: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455173.html>
3. Организация и проведение самостоятельных занятий по физической культуре : учебное пособие для студентов и школьников специальных медицинских групп / А. А. Суриков ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Чуваш. гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева. - Чебоксары : ЧГПУ, 2018. - 84 с. : табл. ; 20 см. - 40 экз..
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
5. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование).

##### Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС): «Консультант студента. Электронная библиотека медицинского колледжа». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/cgi-bin/mb4>, <http://www.studentlibrary.ru/>
2. Министерство здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.minzdravsoc.ru>
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина: научно-практический журнал/учредитель и издатель Общероссийский общественный фонд «Социальное развитие России». – М., 2015-2020гг

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнение контрольных нормативов, тестирования, двусторонней игры в волейбол, баскетбол, выполнения студентами индивидуальных заданий, заполнения карты здоровья, а также во время зачета (аттестация по итогам 1,2,3,4,5 семестров) и дифференцированного зачёта (промежуточная аттестация).

| <b>Результаты<br/>(освоенные знания и умения)</b>                                                                                                                                                | <b>Формы и методы контроля и<br/>оценки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей      | оценка уровня физической подготовленности проводится на практических занятиях путём выполнения контрольных нормативов по разделам программы, заполнения карты здоровья, наблюдений. Анализа разработанных комплексов оздоровительных видов гимнастики, производственной гимнастики. Двусторонней игры в волейбол, баскетбол.<br>Зачёт, дифференцированный зачёт.                                                       |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:<br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br><br>основы здорового образа жизни | анализ дневников самоконтроля. Тестирование физической подготовленности. Устный опрос. Выполнение студентами индивидуальных заданий.<br>Зачёт, дифференцированный зачёт.<br>оценка уровня физической подготовленности проводится на практических занятиях путём выполнения контрольных нормативов по разделам программы, спортивных игр, заполнения карты здоровья. Устного опроса.<br>Зачёт, дифференцированный зачёт |