

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горшкова Надежда Кимовна
Должность: Директор
Дата подписания: 21.04.2022 16:46:20
Уникальный программный ключ:
6e4febd30540ffff35fc4c02178e0011728219

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики
«Чебоксарский экономико-технологический колледж»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

профессия

среднего профессионального образования

09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и на основе примерной основной образовательной программы среднего образования, одобренной решением ФУМО общего образования (протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з), с учетом требований ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 299
от "23" августа 2021 г.

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦК гуманитарных дисциплин
Протокол № ____ от « ____ » _____ 2021 г.
Председатель ЦК: _____ / Титова Е.В. /

Разработчик:
Олейнов А.В., преподаватель
« ____ » _____ 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Физическая культура является учебным предметом общеобразовательного цикла.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

1.3.1 Планируемые личностные результаты

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост

– оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной

информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

1.3.2. Планируемые метапредметные результаты

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

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

I.3.3. Планируемые предметные результаты

Физическая культура

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Физическая культура

Программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

1.4. Количество часов на освоение программы предмета

максимальной учебной нагрузки обучающегося 190 часов, в том числе:

- практическое занятие 190 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	190
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	190
контрольные работы	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-методические занятия		8	
Тема 1.1. Методика определения работоспособности человека.	Практическое занятие Научится определять физическую работоспособность по Функциональной пробе, Гарвардский степ-тест.	2	
Тема 1.2. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	1
	Практическое занятие : Составление комплексов ОРУ.		
Тема 1.3. Физические упражнения для профилактики опорно-двигательной системы.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	1
	Практическое занятие: Комплексы для формирования осанки.		
Тема 1.4. Ведение личного дневника самоконтроля.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	1,2,3
	Практическое занятие Заполнение дневника здоровья.		
Раздел 2. Легкая атлетика		42	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие ОРУ спринтер, СБУ спринтера. Техника низкого старта. Старт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений. Повторные пробежки на короткие дистанции через интервалы отдыха.		
Тема 2.2. Техника передачи эстафетной палочки	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие ОРУ спринтер, СБУ спринтера. Техника низкого старта. Страт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений в технике передачи эстафетной палочки.		
Тема 2.3. Техника прыжка в высоту	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	
	Практическое занятие . Отталкивание с короткого и среднего разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.		
Тема. 2.4. Техника прыжка в высоту	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие. Прыжки в высоту с 9-12 шагов разбега способом «ножницы»		
Тема 2.5 Совершенствование техники бега на средние дистанции	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Техника высокого старта. Страт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений. Переменный бег с интервалами отдыха		

Тема 2.6. Техники метания	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	
	Практическое занятие Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационные упражнения, выполнение метания по частям: без снаряда, стоя на месте, в шаге, в медленном беге, с полного разбега		
Тема 2.7. Совершенствование техники прыжка в длину	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	
	Практическое занятие Подготовительные и подводящие упражнения прыгуна. Специально- беговые упражнения прыгуна, Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание, полет, приземление. Упражнения на расслабление групп мышц		
Тема 2.8. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения, специально беговые упражнения, контрольный прыжок в длину с разбега, метание гранаты		
Тема 2.9. Техника эстафетного бега	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Техника приема передачи эстафетной палочки: на месте, в ходьбе, в медленном беге, на скорости. Пробегание эстафеты 4 по 400м и 4 по 100м. техника низкого старта, прыжковые упражнения		
Тема 2.10. Развитие скоростных способностей	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие ОРУ спринтер, СБУ спринтера. Техника низкого старта. Страт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений. Повторные пробежки на короткие дистанции через интервалы отдыха.		
Тема 2.11. Развитие скоростной выносливости	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Повторные пробежки с ускорениями на 60-100 м. по прямой. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Подводящие и подготовительные упражнения.		
Тема 2.12. Совершенствование техники прыжка в длину	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Подготовительные и подводящие упражнения прыгуна. Специально- беговые упражнения прыгуна, Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание, полет, приземление. Упражнения на расслабление групп мышц		
Тема 2.13. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения, специально беговые упражнения, контрольный бег на 100м Бег 2000м девушки, 3000м юноши		
	<i>Содержание учебного материала.</i>		

Тема 2.14. Совершенствование техники прыжка в длину,	Практическое занятие Подготовительные и подводящие упражнения прыгуна. Специально- беговые упражнения прыгуна, Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание, полет , приземление. Упражнения на расслабление групп мышц	2	
Тема 2.15. Техника метаний	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационные упражнения, выполнение метания по частям: без снаряда, стоя на месте, в шаге , в медленном беге , с полного разбега		
Тема 2.16. Подготовительные и подводящие упражнения прыжка в длину и метаний	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационные упражнения, выполнение метания по частям: без снаряда, стоя на месте, в шаге, в медленном беге , с полного разбега Подготовительные и подводящие упражнения прыгуна. Специально- беговые упражнения прыгуна, Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание, полет, приземление. Упражнения на расслабление групп мышц		
Тема 2.17. Развитие выносливости	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие Кроссовый бег, специально- беговые упражнения, ОРУ, ускорения на отрезках в гору и подгору		
Тема 2.18. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Общеразвивающие и специально –беговые упражнения, Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике; прыжки в длину и высоту.		
Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)		32	
Тема 3.1. Правила игры в баскетбол	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники ведения мяча, маневрирования при ведении		
Тема 3.2. Техника ведения мяча	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники ведения мяча, маневрирования при ведении. Совершенствование передачи мяча одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ведения в движении. Учебно-тренировочная игра.		
Тема 3.3. Техника приема передачи мяча	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Совершенствование ведения мяча на месте и в движении, маневрирование. Совершенствование техники передачи мяча в движении одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ловли и ведения. Учебно-		

	тренировочная игра		
Тема 3.4. Техника броска мяча в кольцо с двух шагов	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники бросков мяча с места, в прыжке, после и ведения. Учебно-тренировочная игра		
Тема 3.5. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов по баскетболу, Бросок в кольцо с двух шагов после ведения с левой стороны, левой рукой,		
Тема 3.6. Тактика игры в баскетбол	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники игры в нападения. Специально подготовительные упражнения. Учебно-тренировочная игра.		
Тема 3.7. Техника игры в защите	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Обучение командным тактическим действиям в защите. Командные и групповые. Зонная система защиты 2-3; 2-1-2; 1-2-2; 1-3-1 и 3-2. Правила соревнований по баскетболу. Учебно-тренировочная игра установкой.		
Тема 3.8. Техника игры в нападении	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Обучение групповому техническому взаимодействию в нападении с участием трех игроков: «треугольник», «малая восьмерка», и «скрестный выход».		
Тема 3.9. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов по баскетболу, Учебная игра		
Тема 3.10. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Совершенствование ведения мяча на месте и в движении, маневрирование. Совершенствование техники передачи мяча в движении одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ловли и ведения. Учебно-тренировочная		
Тема 3.11. Тактика игры в защите	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Личная защита, зонная защита в системе 3*2, 2*1*2.		
Тема 3.12. Совершенствование техники игры в защите	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Обучение командным тактическим действиям в защите. Командные и групповые. Зонная система защиты		
	Содержание учебного материала.		

Тема 3.13. Совершенствование техники игры в нападении	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники игры в нападения. Специально подготовительные упражнения. Учебно-тренировочная игра	2	
Тема 3.14. Совершенствование техники игры в нападении	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники игры в нападения. Специально подготовительные упражнения. Учебно-тренировочная игра		
Тема 3.15. Техника штрафного и броска с шести метровой линии.	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ведений мяча, техника броска с шести метровой линии.		
Тема 3.16. Выполнение контрольных тестов по баскетболу	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Техника штрафного броска, командные действия в игре		
Раздел 4. Гимнастика		20	
Тема 4.1. Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов		
	<i>Содержание учебного материала.</i>		

<p>Тема 4.2. Техника гимнастических элементов на снарядах</p>	<p>Практическое занятие Брусья: из размахиваний на предплечий, подъем махом назад- махом вперед, ноги врозь, стойка на плечах - кувырок вперед в сед - перемах внутрь и махом назад, соскок прогнувшись. Акробатика: переворот в сторону - кувырок прыжком - и стойка на голове и на руках - кувырок вперед - стойка на голове и руках - кувырок вперед и прыжком основная стойка. Опорный прыжок: ноги врозь через «коня». Девушки. Акробатика: переворот в сторону кувырок вперед перекатом, назад - стойка на лопатках - перекаат вперед и прыжком основная стойка. Брусья разной высоты: из размахиваний изгибами перемахом ноги врозь в вис лежа на нижней - поворотом налево в сед углом на нижней с постановкой левой на нижнюю и махом другой равновесии продольно левую хватом за верхнюю - сгибая левую в упор на нижнюю - махом одной и толчком другой соскок прогнувшись Бревно: с разбега вскок в упор присев выпрямится и переменные шаги - остановка и поворот кругом на носок - равновесие «ласточка» продольно-переменные шаги и соскок прогнувшись на конце. Опорный прыжок: ноги врозь через «козла» в длину</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 4.3. Совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах</p>	<p><i>Содержание учебного материала.</i> Практическое занятие Совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах: Низкая перекладина: из виса стоя прыжком в упор - перемах правой в упор верхом - спад назад иподъем верхом - оборот вперед - соскок перемахом одной и поворотом на 90 градусов Брусья: из размахивания на руках подъем разгибом в сед ноги врозь - стойка на плечах -кувырок вперед в сед, ноги врозь,перемах во внутрь и мах назад - махом вперед, соскок Акробатика: с разбега переворот в сторону - прыжком, махом кувырок вперед -выпрямиться и стойка на голове и руках,одной и толчком другой кувырок вперед и прыжком основная стойка Опорный прыжок: ноги врозь через «коня» Девушки. Брусья разной высоты: из размахивания изгибами в перемахом ноги врозь в вис лежа на нижней - махом одной и толчком другой подъем переворотом на верхнюю, спад назад вис лежа на нижней - переворотом налево сед углом на нижней - сгибая левую в упоре на левой равновесии (ласточка) на нижней продольно хватом за верхнюю, сгибая левую в упор на нижней - махом одной и толчком, другую соскок прогнувшись Бревно: с разбега вскок в упор присев - выпрямится и переменные шаги - прыжки на двух со сменой ног - поворот кругом и равновесия на одной выпрямится и переменные шаги ,соскок прогнувшись на конце. Акробатика: переворот в сторону, кувырок вперед и назад - выпрямится и «мост» основная стойка Опорный прыжок: прыжки углом через «коня» в длину толчком одной ноги</p>	<p>2</p>	

	<i>Подготовиться к тестированию по гимнастике.</i>		
Тема 4.4. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов по гимнастике. Выполнение комбинаций на снарядах, акробатических комбинаций., Сдача нормативов ОФП		
Тема 4.5. Комплексы ОРУ и строевых упражнений по гимнастике	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов Строевые приемы на месте. Перестроения из шеренги и из колонны. Условные обозначения гимнастического зала.		
Тема 4.6. Техника гимнастических упражнений на снарядах	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Высокая перекладина: Из размахивания подъем верхом правой- оборот вперед - перемах правой в оборот - мах другой и махом назад соскок. Брусья: из размахивания на руках подъем разгибом - стойка на плечах - кувырок вперед в седы ноги врозь - перемах во внутрь и махом вперед соскок углом с поворотом кругом во внутрь. Акробатика: совершенствование техники учебной комбинации, изученной на втором курсе. Опорный прыжок: ноги врозь через «коня» в длину. Девушки: Брусья разновысокие: совершенствование учебной комбинации, изученной на втором курсе. Бревно: с разбега вскок в упор присев - выпрямится и переменные шаги - остановка и поворот кругом. На носках - равновесие, «ласточка». Продольно - переменные шаги и соскоке прогнувшись на конце		
Тема 4.7. Совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах	Содержание учебного материала.		

	<p>Практическое занятие Акробатика: с разбега переворот в сторону - прыжком кувырок вперед - выпрямиться и стойка на голове и руках махом одной толчком другой - кувырок вперед и прыжком основная стойка. Опорный прыжок: ноги врозь через «коня». Девушки: Брусья разновысокие: из размахивания изгибами перемахом ноги врозь в висе лежа на нижней - махом с одной и толчком другой подъем переворотом на верхнюю - спад назад в висе лежа на нижнем - переворотом налево сед углом на нижней - сгибая левую в упоре на левой - равновесие (ласточка) на нижней продольно с хватом за верхнюю - сгибая левую в упор на нижней - махом одной и толчком другую соскок прогнувшись. Бревно: с разбега вскок в упор присев - выпрямиться и переменные шаги - прыжки на двух со сменой ног - поворот кругом и равновесии на одной - выпрямиться и переменные шаги -соскок прогнувшись на конце. Акробатика: переводы в сторону кувырок вперед и назад - выпрямиться и «мост» - основная стойка. Опорный прыжок: прыжок углом через «коня» в длину толчком одной</p>	2	
Тема 4.8. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике	<p><i>Содержание учебного материала.</i> Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов по гимнастике</p>	2	
Тема 4.9. Акробатические комбинации, техника элементов на снарядах	<p><i>Содержание учебного материала.</i> Практическое занятие Совершенствование техники учебных комбинаций на техники гимнастических снарядах. Совершенствование техники учебных комбинаций по акробатике. Совершенствование опорных прыжков через «коня»</p>	2	
Тема 4.10. Выполнение контрольных упражнений по гимнастике	<p><i>Содержание учебного материала.</i> Практическое занятие Выполнение контрольных упражнений по гимнастике</p>	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		14	
Тема 5.1. Совершенствование техники торможений . поворотов	<p><i>Содержание учебного материала.</i> Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники торможений. Поворотов. Повороты на месте, Повороты в движении, переступанием, торможением, рулением. Торможения «плугом» «полуплугом»</p>	2	
Тема 5.2. Совершенствование техники спусков и подъемов	<p><i>Содержание учебного материала.</i> Практическое занятие Совершенствование техники спусков и подъемов. Техника спусков, в высокой стойке, в средней и низкой стойке, техника подъема в гору. « елочкой» , ступающим шагом.,</p>	2	
Тема 5.3. Совершенствование техники	<p><i>Содержание учебного материала.</i></p>		

классических лыжных ходов	Практическое занятие Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на равнине. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода на небольшом уклоне. Подготовительные и подводящие упражнения	2	
Тема 5.4. Выполнение контрольного норматива по лыжным гонкам	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Тестирование по лыжной подготовке		
Тема 5.5. Совершенствование техники поворотов . спусков и торможений	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники торможений. поворотов Повороты на месте, Повороты в движении, переступанием, торможением, рулением. Торможения «плугом» «полуплугом». Совершенствование техники спусков и подъемов. Техника спусков, в высокой стойке, в средней и низкой стойке, техника подъема в гору. «елочкой» , ступающим шагом		
Тема 5.6. Совершенствование техники поворотов, спусков и торможений.	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники торможений, поворотов Повороты на месте, Повороты в движении, переступанием, торможением, рулением. Торможения «плугом» «полуплугом». Совершенствование техники спусков и подъемов. Техника спусков, в высокой стойке, в средней и низкой стойке, техника подъема в гору. «елочкой» , ступающим шагом		
Тема 5.7. Выполнение контрольного норматива по лыжной подготовке	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Тестирование по лыжной подготовке : 3 км – девушки, 5- км юноши		
Раздел 6. Конькобежная подготовка		20	
Тема 6.1. Совершенствование техники катания по прямой	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Свободное катание с маховыми движениями одной и обеими руками. Юноши - 2500 м., девушки - 2000 м. Бег по малой и большой дорожкам с ускорениями обеих рук на входе поворота 2x200 м. Бег в парах с выполнением перехода дорожки на дорожку 2x300 м		
Тема 6.2. Совершенствование техники поворотов	Содержание учебного материала.	2	
	Практическое занятие Совершенствование технике поворота приставными шагами (разучивание поворотов влево и вправо на окружности радиусом 6-8 м). Совершенствование повороту кругом и скольжению на двух коньках спиной вперед. Подготовительные и подводящие упражнения. Катание по кругу малого радиуса.		
	Содержание учебного материала.		

Тема 6.3. Совершенствование техники скрестного шага	Практическое занятие Совершенствование технике скрестного шага на круге малого радиуса 8-10 м. обучение технике стартовой позы и разбега. Совершенствование технике бега со старта. Катание на выносливость.	2	
Тема 6.4. Техника катания спиной вперед	Содержание учебного материала. Практическое занятие Свободное катание с маховыми движениями одной и обеими руками. Юноши - 1600 метров, девушки - 1200 метров. Бег по повороту малого радиуса (12-15 м) в высокой и средней посадке. Стартовый разбег, старт парами, свободное катание на разной скорости с изменением посадки. Катание назад Подготовительные и подводящие упражнения	2	
Тема 6.5. Выполнение контрольных тестов по конькобежной подготовке	Содержание учебного материала. Практическое занятие Выполнение контрольных тестов по конькобежной подготовке, Подготовительные и имитационные упражнения	2	
Тема 6.6. Совершенствование техники катания спиной вперед.	Содержание учебного материала. Практическое занятие Свободное катание с маховыми движениями одной и обеими руками. Юноши - 1600 метров, девушки - 1200 метров. Бег по повороту малого радиуса (12-15 м) в высокой и средней посадке. Стартовый разбег, старт парами, свободное катание на разной скорости с изменением посадки. Катание назад	2	
Тема 6.7. Совершенствование технических элементов на коньках	Содержание учебного материала. Практическое занятие Совершенствование технике торможения переступами Техника поворота приставными шагами. Техника бега на прямой на короткие2 дистанции - 3 раза по 50-60 м. подводящие упражнения для усвоения бега по повороту с крестным	2	
Тема 6.8. Техника катания на поворотах	Содержание учебного материала. Практическое занятие Свободное катание с маховыми движениями одной и обеими руками. Юноши - 1600 метров, девушки - 1200 метров. Бег по повороту малого радиуса (12-15 м) в высокой и средней посадке. Стартовый разбег, старт парами, свободное катание на разной скорости с изменением посадки. Катание назад	2	1,2,3
Тема 6.9. Совершенствование технических элементов на коньках	Содержание учебного материала. Практическое занятие Совершенствование технике торможения переступами. Техника поворота приставными шагами. Техника бега на прямой на короткие дистанции - 3 раза по 50-60 м. подводящие упражнения для усвоения бега по повороту с крестным	2	
	Содержание учебного материала.		

Тема 6.10. Проверка техники катания на коньках	Практическое занятие Тестирование в технике умения кататься по прямой, торможения всеми способами по повороту и со старта. Умение кататься спиной вперед	2	
Раздел 7. Спортивные игры (Волейбол)		24	
Тема 7.1. Совершенствование техники стойки волейболиста	<i>Содержание учебного материала.</i> Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча сверху и снизу двумя руками вверх-вперед, над собой. Чередование способов подач. Подготовительные и подводящие упражнения. Учебно-тренировочная игра	2	
Тема 7.2. Техника приема передачи мяча снизу	<i>Содержание учебного материала.</i> Практическое занятие Совершенствование приема мяча сверху снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Чередование способов подач мяча на силу и нацеленных. Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 7.3. Техника нижней боковой подачи	<i>Содержание учебного материала.</i> Практическое занятие Совершенствование техники перемещений волейболистов. Совершенствование техники передач в парах через сетку. Совершенствование техники подач выполняя их в указанную преподавателем зону. Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 7.4. Выполнение контрольных тестов по волейболу	<i>Содержание учебного материала.</i> Практическое занятие Тестирование техники игры в волейбол. Нижняя боковая подача, нижняя передача над собой , передача мяча в парах через сетку. Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 7.5. Совершенствование техники приема передачи мяча	<i>Содержание учебного материала.</i> Практическое занятие Совершенствование приема мяча сверху снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Чередование способов подач мяча на силу и нацеленных. Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 7.6. Техника игры нападения и защиты	<i>Содержание учебного материала.</i> Практическое занятие Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Чередование подач на силу. Техника нападающего удара.	2	
Тема 7.7. Техника верхней прямой подачи	<i>Содержание учебного материала.</i> Практическое занятие Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Техника верхней прямой подачи, подготовительные и подводящие упражнения, имитационные упражнения	2	

Тема 7.8. Совершенствование техники игры в нападении и защите	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Выполнение контрольных тестов по волейболу. Передача мяча через сетку, передача над собой, верхняя прямая подача нападающего удара		
Тема 7.9. Выполнение контрольных тестов по волейболу	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование		
Тема 7.10. Совершенствование техники игры в нападении и защите	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники приема и передачи мяча, технико- тактические действия, Совершенствование нападающего удара		
Тема 7.11. Совершенствование техники подач тремя способами	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Передача мяча сверху и снизу двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Чередование подач на силу. Учебно-тренировочная игра.		
Тема 7.12. Выполнение контрольных тестов по волейболу	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Тестирование по волейболу		
Раздел 8. Атлетическая гимнастика.		16	
Тема 8.1. Водный комплекс.	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Водный комплекс атлетической гимнастики для юношей.		
Тема 8.2. Комплекс ОРУ с гантелями	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	1,2,3
	Практическое занятие Изучить комплекс ОРУ с гантелями.		
Тема 8.3. Физические упражнения локального воздействия.	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Упражнения с внешним сопротивлением за счет веса предметов.		
Тема 8.4. Комплекс ОРУ с отягощением равным весу собственного тела.	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Упражнения на (подтягивание, отжимание от пола и в упоре на Брусках).		
Тема 8.5. Упражнения статические.	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Упражнения на гимнастических снарядах; подъем переворотом, выход силой, сгибание и разгибание на брусках, угол из виса.		
Тема 8.6. Упражнения на тренажерах.	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Комплекс атлетической гимнастики №1 и №2		
Тема 8.7. Атлетическое двоеборье.	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Приседание со штангой жимы лежа. Рывки.		

Тема 8.8. Армлесинг	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие Силовое многоборье.		
Раздел 9. Туризм		14	
Однодневный туристический поход	<i>Содержание учебного материала.</i>	14	
	Практическое занятие Оздоровительное, прикладное и оборонное значение туризма. Охрана природы и правила техники безопасности. Маршрут и график туристического похода. Выбор места и разбивка бивака: установка палаток, разжигание костра, приготовление пищи. Ориентирование на местности. Проведение однодневного туристического похода		
	Дифференцированный зачет		
Итого		190	

III. Информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

Бишаева А.А.

Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - М.: ИЦ Академия, 2020 . - 320 с. - (Профессиональное образование).

Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Министерства спорта Чувашской Республики <http://www.sport.cap.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, тестирования, зачетов, дифференцированных зачетов, экзаменов, а также в ходе выполнения обучающимися индивидуальных заданий (индивидуальных проектов).