

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОКУЙБЫШЕВСКИЙ НЕФТЕХИМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГАПОУ СО «ННХТ»
От 14.11.2023 г. №127 -У

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОГСЭ 04.Физическая культура

Специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Новокуйбышевск, 2023 г.

РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой комиссии
Общеобразовательных дисциплин
Председатель ПЦК
Комиссарова Н.П.
Протокол №2 от 17.10.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Старший методист ННХТ

О. Д. Щелкова

17.10. 2023г.

ОДОБРЕНО

Методистом Л. А. Шипилова
17.10.2023г.

Составитель: Нефёдова Е.А., преподаватель ГАПОУ СО «ННХТ»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Области применения программы

Программа учебной дисциплины является основной профессиональной образовательной программой в соответствии с ФГОС по подготовке специалистов среднего звена (далее ППСЗ) **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**.

1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**.

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

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.

Обладать общими компетенциями.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской

Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. (п. 3.2 в ред. Приказа Мин просвещения России от 01.09.2022 N 796).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающего **160** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **8** часов; практические занятия **152** часа, самостоятельной работы обучающегося **0** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (теоретическая подготовка)	8
в том числе:	
практические занятия	152
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Теоретический раздел.		
Содержание учебного материала. 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Функциональные пробы, упражнения – тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 3. Основы здорового образа жизни. Взаимосвязь здоровья и образа жизни. Двигательная активность. Гигиенические средства оздоровления. 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание		8
Практический раздел. Легкая атлетика.		
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала -	
	Практические занятия	4
	1 Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	2
	2 Изучение техники специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Бег с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов.	2
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	-
	Практические занятия	26
	1. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на скорость с низкого старта. 2 2. . Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на скорость с низкого старта. 3. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на время с низкого старта. 4. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции,	13

	<p>финиширование. Бег 100 метров на время с низкого старта.</p> <p>5. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>6. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши).</p> <p>7. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши).</p> <p>8. Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, финиширование. Бег на длинные дистанции – техника и тактика.</p> <p>9. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши).</p> <p>10. Изучение техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).</p> <p>11. Изучение техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).</p> <p>12. Изучение техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).</p> <p>13. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши).</p>	
<p>Тема 1.3 Метание гранаты</p>	<p>1. Изучение техники метания гранаты с разбега. Разбег, с крестные шаги, финальное усилие. Метание гранаты с места. Имитация разбега, с крестных шагов, финального усилия. Метание гранаты с разбега.</p> <p>2.Изучение техники метания гранаты с разбега. Разбег, с крестные шаги, финальное усилие. Метание гранаты с места. Имитация разбега, с крестных шагов, финального усилия. Метание гранаты с разбега.</p> <p>3. Изучение техники метания гранаты с разбега. Разбег, с крестные шаги, финальное усилие. Метание гранаты с места. Имитация разбега, с крестных шагов, финального усилия. Метание гранаты с</p>	<p>6</p>
<p>Тема 1.4 Контрольные испытания по легкой атлетике</p>	<p>1.Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из вися, прыжки через скакалку за 30 сек.</p> <p>2. Выполнение контрольных испытаний: Бег 100м, Бег 1 км (девушки), 2 км (юноши), Метание гранаты.</p> <p>3. Выполнение контрольных испытаний: Бег 100м, Бег 1 км (девушки), 2 км (юноши), Метание</p>	<p>8</p>

	гранаты. 2 4. Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., 2 9 подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек.	
Раздел 2 Баскетбол		12
Тема 1.1	Содержание учебного материала	-

Передвижения и остановки игрока. Передача мяча	Практические занятия	6
	1 Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол. ОРУ.	2
	2 Передача мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол. ОРУ.	2
	3 Сгибание – разгибание рук в упоре (ГТО). Прыжок в длину с места (ГТО). Поднимание ног в висе. Игра в баскетбол. ОРУ.	2
Тема 2.2 Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.		-
	Практические занятия	6
	1 Бросок мяча с места, бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра в баскетбол. ОРУ.	2
	2 Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол. ОРУ.	2
	3 Ведение два шага бросок в кольцо, бросок в кольцо с точек, с линии штрафной, приседание на одной ноге, подтягивание на перекладине (ГТО).	2
Раздел 3 Волейбол		36
Тема 3.1 Верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала	-
	Практические занятия	18
	1 Инструктаж по технике безопасности. Игра в волейбол. ОРУ.	2
	2 Верхняя передача мяча. Игра в волейбол. ОРУ.	2
	3 Нижняя передача мяча. Игра в волейбол. ОРУ.	2
	4 Чередование верхней и нижней передач. Игра в волейбол. ОРУ.	2
	5 Передачи мяча в парах и над собой. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол. ОРУ.	2

6 Передачи мяча в парах и над собой. Игра в волейбол. ОРУ.	2
7 Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Сгибание-разгибание рук в упоре.	2

	Приседание на одной ноге. Игра в волейбол. ОРУ.	
	8 Нижняя передача мяча в парах. Подтягивание на перекладине (ГТО). Игра в волейбол. ОРУ.	2
	9 Верхняя и нижняя передачи над собой. Поднимание ног в висе. Игра в волейбол. ОРУ.	2
Тема 3.2 Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Блокирование	Содержание учебного материала	-
	Практические занятия	18
	1 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Игра в волейбол. ОРУ.	2
	2 Взаимодействие игроков защиты и нападения. Игра в волейбол. ОРУ.	2
	3 Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием подачи. Игра в волейбол.	2
	4 Прием подачи. Взаимодействие принимающего игрока и связующего. Игра в волейбол. ОРУ.	2
	5 Прямой нападающий удар. Блокирование. Игра в волейбол. ОРУ.	2
	6 Взаимодействие связующего игрока и линии нападения. Игра в волейбол. ОРУ	2
	7 Прямой нападающий удар. Блокирование. Игра в волейбол. ОРУ.	2
	8 Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Прыжок в длину с места. Игра в волейбол. ОРУ.	2
	9 Игра в волейбол. ОРУ.	2
Раздел 4 Лыжная подготовка		22
Тема 4.1 Техника передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала	-
	Практические занятия	8
	1.Изучение техники попеременного двушажного хода. 2. Изучение техники попеременного двушажного хода.	2
	3. Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшовный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двушажный ход.	2

	4. Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшовный ход; одновременный одношажный ход;	4
Тема 4.2	Содержание учебного материала	-

Техника горнолыжной подготовки.	Практические занятия	2
	Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу -плугом, экстремного торможения.	2
Тема 4.3 Прохождение дистанции	Изучение техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно). 2. Изучение техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно). 3. Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно). 2 4. Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно).	8
Тема 4.4 Контрольные испытания по лыжной подготовке.	Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши). 2. Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).	4
Раздел 1 Легкая атлетика		10
Тема 5.1 Спринтерский бег	Содержание учебного материала	-
	Практические занятия	4
	1 Инструктаж по ТБ. Эстафетный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры. ОРУ.	2
	2 Челночный бег 3x10 м. Бег 100 метров (ГТО). Подвижные игры. ОРУ.	2
Тема 5.2 Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	-
	Практические занятия	6
	1 Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры.	2
	2 Бег 500 м. девушки (ГТО), 1000 м. юноши (ГТО). Подвижные игры. ОРУ.	2
	3 Бег 2000 м. девушки (ГТО), 3000 м. юноши (ГТО). Подвижные игры. ОРУ.	2
Раздел 2 Баскетбол		10
Тема 6.1 Передвижения и остановки	Содержание учебного материала	-
	Практические занятия	4

игрока. Передача мяча

1 Инструктаж по ТБ. Передвижения и остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте Развитие скоростных качеств. Учебная игра. ОРУ.

2

	2 Передача мяча различными способами в движении. Сгибание разгибание рук (ГТО). Приседание на одной ноге. Игра в баскетбол. ОРУ.	2
Тема 6.2 Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	Содержание учебного материала	-
	Практические занятия	6
	1 Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Развитие координационных качеств. Учебная игра. ОРУ.	2
	2 Ведение два шага бросок в кольцо. Прыжок в длину с места. Поднимание ног в висе. Учебная игра. ОРУ.	2
	3 Бросок в кольцо с точек, с линии штрафной, подтягивание на перекладине. (ГТО). Учебная игра. ОРУ.	2
Раздел 3 Волейбол		22
Тема 3.1 Верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала	-
	Практические занятия	12
	1 Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра. ОРУ.	2
	2 Верхняя и нижняя передачи над собой совершенствование. Игра в волейбол. ОРУ.	2
	3 Верхняя и нижняя передачи над собой. Подтягивание на перекладине (ГТО). Игра в волейбол. ОРУ.	2
	4 Верхняя передача мяча в парах. Нижняя передача мяча в парах. Игра в волейбол. ОРУ.	2
	5 Верхняя и нижняя передачи над собой (чередование). Приседание на одной ноге. Игра в волейбол.	2
	6 Игра в волейбол. ОРУ.	2

Тема 3.2 Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Блокирование	Содержание учебного материала	-
	Практические занятия	10
	1 Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. ОРУ.	2
	2 Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Игра в волейбол. ОРУ.	2
	3 Прямой нападающий удар. Блокирование. Игра в волейбол. ОРУ.	2
	4 Прыжок в длину с места. Сгибание – разгибание рук в упоре. Игра в волейбол. ОРУ.	2
	5 Поднимание ног в висе. Игра в волейбол. ОРУ.	2
	Самостоятельная работа студента	10
Выполнение комплекса упражнений № 3		
Раздел 4 Легкая атлетика		10
Тема 8.1 Спринтерский бег	Содержание учебного материала	-
	Практические занятия	4
	1 Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Подвижные игры. ОРУ.	2

	2 Контрольный урок. Челночный бег 3x10 метров. Бег 100 метров (ГТО). Подвижные игры. ОРУ.	2
Тема 8.2 Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	-
	Практические занятия	4
	1 Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры. ОРУ.	1
	2 Бег 500 м девушки (ГТО), 1000 м юноши (ГТО). Подвижные игры. ОРУ.	1
	3 Кроссовая подготовка. Подвижные игры. ОРУ.	1
	4 Бег 2000 м девушки (ГТО), 3000 м. юноши (ГТО). Подвижные игры. ОРУ.	1
Зачет		2
Итого:		160

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04

Физическая культура

3.1 Требование к минимальному материально техническому обеспечению
Реализация учебной дисциплины требует наличия легкоатлетического стадиона, спортивного зала, спортивной площадки, спортивного инвентаря Технические средства обучения:

- 1 компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- 2 мультимедиа проектор (интерактивная доска)

3.2. Информационное обеспечение обучения Основные источники:

1. Матвеев А.П. Физическая культура: учебник для 10-11 кл. Базовый уровень. – М.: Просвещение,2021
2. Кабачков В.А. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта: учеб. пособие для СПО- М.:Академия, 2019.
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М ,2021 Электронные ресурсы:
 - 1. <http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
 - 2. [.http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml](http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml) – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; уметь:</p> <p>знать:</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;</p>	<p>1 Текущий и периодический (рубежный) контроль – осуществляется в виде контрольных тестов для оценки физической подготовленности обучающихся (в таблицах 1 - 3), зачетов</p> <p>2 Итоговый контроль - в виде дифференцированного зачета по дисциплине</p>

Контрольные тесты
для оценки физической подготовленности обучающихся

Таблица 1 – Контрольные тесты (Легкая атлетика, ОФП)

Фи- зич. способ.	Контрольные упражнения (тест)	оценка	2 курс		3 - 4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скрос- ные	Бег 30 м	5	4.8	5.9	4.7	5.8
		4	5.0	6.1	4.9	6.0
		3	5.3	6.5	5.2	6.4
	Бег 100м	5	14.4	17,8	14,1	17.6
		4	14,7	18,0	14,4	17,8
		3	15,0	18,4	14,7	18,2
Координационные	Челночный бег 3 x 10м	5	7,8	8,8	7,6	8,6
		4	8,0	9,0	7,8	8,8
		3	8,3	9,4	8,1	9,2
	Выполнение комплекса	5	8	8	9	9
		4	7	7	8	8

		ОРУ (из 10 баллов)	3	6	6	7	7						
Скоростели	Прыжок в длину с места	5	225	180	235	190							
		4	210	170	225	180							
		3	200	160	210	170							
Выносливость	Бег 500м	5		2,00		1,58							
		4		2,05		2,03							
		3		2,15		2,12							
	Бег 1000м	5	3,35		3,30								
		4	3,40		3,35								
		3	3,50		3,40								
	Бег 2000м	5		13,10		12,30							
		4		14,00		13,10							
		3		14,30		14,00							
	Бег 3000м	5	13,40		13,10								
		4	14,30		13,40								
		3	14,50		14,30								
Силовые	Подтягивание юн, выс., дев.	5	12	10	14	12							
		4	10	8	12	10							
Контрольные нормативы	Силловые	низк. перекур	3	8	Юноши	10	Девушки						
			5	28	10	Оценки	12						
	Сгибание рук в упоре	2 курс	4	24	5	4	3	26	5	4	10	3	
			3	20	5	6	4	3	22	5	4	8	3
	1. Поддача - выполняется верхней прямой, боковой и из паданий в левую/правую/обе половины площадки.	Приседания с мячом	5	12	10	14	12						
			4	10	8	12	10						
			3	8	7	9	5	4	8	3			
	2. Прием – передача мяча: передача владением сверху (не менее 1 метра над собой)	Твисты	20	7	5	6	4	3	9	5	4	8	3
			9			11							
	3. Прием – передача мяча: 20 передач над собой снизу (не менее 1 метра над собой)	Твисты	20	7	5	6	4	3	9	5	4	8	3
			7			9							
	4. Чередование: прием – передача мяча сверху и снизу 10 + 10 (не менее 1 метра над собой)			5	4	3	5	4	3				
5. Прием – передача мяча в парах, снизу и сверху 10 + 10 (расстояние 5 метров)			5	4	3	5	4	3					
6. Судейство соревнований по волейболу.			5	4	3	5	4	3					
3 – 4 курс													
1. Поддача – верхняя прямая, из 6 попаданий в правую, среднюю, левую часть площадки.				5	4	3	5	4	3				

Таблица 2 – Контрольные тесты (Баскетбол)

Контрольные упражнения	курс	Юноши – девушки		
		оценка		
Броски с линии штрафного броска Количество попаданий из 10 попыток	2	5	4	3
		5	4	3
	3 - 4	6	5	4
Броски с точек. 5 точек по 2 броска Количество попаданий из 10 попыток	2	5	4	3
	3 - 4	6	5	4
	2	5	4	3
	3 - 4	6	5	4
Ведение 2 шага бросок в кольцо Количество попаданий из 6 попыток (3 попытки ведение левой рукой, 3 попытки ведение правой рукой)	2	5	4	3
	2, 3, 4	5	4	3
Двухсторонняя игра	2, 3, 4	5	4	3

Таблица 3 – Контрольные тесты (Волейбол)

2. Приём – передача мяча: 20 передач над собой сверху (не менее 1 метра над собой)	5	4	3	5	4	3
3. Приём – передача мяча: 20 передач над собой снизу (не менее 1 метра над собой)	5	4	3	5	4	3
4. Чередование: приём – передача мяча сверху и снизу (не менее 1 метра над собой)	5	4	3	5	4	3
5. Приём – передача мяча в парах, снизу и сверху 10 + 10 (расстояние 7 метров)	5	4	3	5	4	3
6. ИГРОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ.	5	4	3	5	4	3

Задания для самостоятельной работы обучающихся

Таблица 4 – Комплекс упражнений №1

Упражнения	Юноши	Девушки
Прыжки со скакалкой (количество раз)	270-300	270-300
Подтягивание в висе (юноши) в висе лежа (девушки)	6-15	6-14
Сгибание рук в упоре (юноши – брусья) на гимнастической скамейке (девушки)	8-17	8-17
Поднимание ног из положения лежа	15-20	12-17
Бег медленный (м.)	2000-3000	1000-2000
Быстрый бег (м.)	60-100	60-100
Челночный бег 4х10	2-4	2-4

Таблица 5 – Комплекс упражнений №2

Упражнения	Юноши	Девушки
Прыжки со скакалкой (количество раз)	270-300	270-300
Подтягивание в висе (юноши) в висе лежа (девушки)	6-15	6-14
Сгибание рук в упоре (юноши – брусья) на гимнастической скамейке (девушки)	8-17	8-17
Поднимание ног из положения лежа	15-20	12-17
Бег медленный (м.)	2000-3000	1000-2000
Быстрый бег (м.)	60-100	60-100
Челночный бег 4х9	2-4	2-4
Игра в баскетбол (мин.)	10-30	10-30
Ведение 2 шага, бросок в кольцо	6-10	6-10
Броски в кольцо со штрафной линии и с точек	10-30	10-30

Таблица 6 – Комплекс упражнений №3

Упражнения	Юноши	Девушки
------------	-------	---------

Прыжки со скакалкой (количество раз)	270-300	270-300
--------------------------------------	---------	---------

Подтягивание в висе (юноши) в висе лежа (девушки)	6-15	6-14
Сгибание рук в упоре (юноши – брусья) на гимнастической скамейке (девушки)	8-17	8-17
Поднимание ног из положения лежа	15-20	12-17
Бег медленный (м.)	2000-3000	1000-2000
Быстрый бег (м.)	60-100	60-100
Челночный бег 4х9	2-4	2-4
Игра в волейбол (партий)	3-5	3-5
Передачи мяча над собой, сверху, снизу, чередование	30-50	30-50
Передачи мяча в парах сверху, снизу	30-50	30-50
Подача мяча верхняя, нижняя	10-30	10-30

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

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча	2	Метод «Мозгового штурма», мини-лекция, тренинг, публичная презентация проекта	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
2.	Верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками	4	Творческое задание, работа в малых группах, метод «Мозгового штурма», тренинг публичная презентация проекта	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
3.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Блокирование	6	Метод «Мозгового штурма», тренинг, мини-лекция, публичная презентация проекта, работа в малых группах	Регулятивные, познавательные, коммуникативные