

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

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГАПОУ СО «ННХТ»
От 03.06.2024г. № 94-у

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОГСЭ.05 Физическая культура

18.02.09 Переработка нефти и газа

профиль обучения: естественнонаучный

Новокуйбышевск, 2024г.

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии
Общеобразовательных дисциплин
Председатель Н. П. Комиссарова

СОГЛАСОВАНО

Старший методист ННХТ
О. Д. Щелкова

Приказ № 09 от 21.05.2024г.

ОДОБРЕНО

Методистом Л.А.Шипилова

Составитель: Гайнуллина И.Ю., преподаватель

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 18.02.09 Переработка нефти и газа

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 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 ПССЗ) 18.02.09 Переработка нефти и газа

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 18.02.09 Переработка нефти и газа

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 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК.03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

обладать профессиональными компетенциями

1.4. ПК 5.3. Обеспечивать соблюдение правил охраны труда, промышленной, пожарной и экологической безопасности.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающего 172 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	170
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного 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
Раздел 1 Легкая атлетика		
Тема 1.1 Спринтерский бег	Содержание учебного материала	2
	Низкий старт. Стартовый разгон	
	Практические занятия	10
	1 Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	2
	2 Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. ОРУ.	2
	3 Бег 100м (ГТО). Подвижные игры. ОРУ.	2
	4 Финиширование. Эстафетный бег. Подвижные игры. ОРУ.	2
	5 Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры. ОРУ.	2
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	-
	Практические занятия	8
	1 Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры. ОРУ.	2
	2 Бег 500 м. девушки (ГТО), 1000 м. юноши (ГТО). Подвижные игры. ОРУ.	2
	3 Кроссовая подготовка. Подвижные игры. ОРУ.	2
	4 Бег 2000 м. девушки (ГТО), 3000 м. юноши (ГТО). Подвижные игры. ОРУ.	2
	Самостоятельная работа студента	8
	Выполнение комплекса упражнений №1	
Раздел 2 Баскетбол		24
Тема 2.1	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.	Содержание учебного материала	-		
	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		
	Самостоятельная работа студента	6		
	Выполнение комплекса упражнений № 2			
Зачет		2		
Раздел 3 Волейбол		72	0	2-3
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 Легкая атлетика		18	0	2-3
Тема 4.1 Спринтерский бег	Содержание учебного материала	-		
	Практические занятия	4		
	1 Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Подвижные игры. ОРУ.	2		
	2 Челночный бег 3x10м. Бег 100 м (ГТО). Подвижные игры. ОРУ.	2		

Тема 4.2	Содержание учебного материала	-		
-----------------	--------------------------------------	---	--	--

Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия	6		
	1 Бег 500 м. девушки (ГТО), 1000 м. юноши (ГТО). Подвижные игры. ОРУ.	2		
	2 Кроссовая подготовка. Подвижные игры. ОРУ.	2		
	3 Бег 2000 м. девушки (ГТО), 3000 м. юноши (ГТО). Подвижные игры. ОРУ.	2		
Зачет		2		
Раздел 1 Легкая атлетика		20	0	2-3
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		
	Самостоятельная работа студента	6		
	Выполнение комплекса упражнений №1			
Раздел 2 Баскетбол		16	0	2-3
Тема 6.1 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча	Содержание учебного материала	-		
	Практические занятия	4		
	1 Инструктаж по ТБ. Передвижения и остановки игрока. Передача мяча	2		

	различными способами на месте Развитие скоростных качеств. Учебная игра. ОРУ.			
--	---	--	--	--

	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		
Зачет		2		2-3
Раздел 3 Волейбол		44	0	
Тема 7.1 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 7.2 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		
Раздел 4 Легкая атлетика		22		
Тема 8.1 Спринтерский бег	Содержание учебного материала	-		2-3
	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	8		
	1 Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры. ОРУ.	2		
	2 Бег 500 м девушки (ГТО), 1000 м юноши (ГТО). Подвижные игры. ОРУ.	2		
	3 Кроссовая подготовка. Подвижные игры. ОРУ.	2		
	4 Бег 2000 м девушки (ГТО), 3000 м. юноши (ГТО). Подвижные игры. ОРУ.	2		
Зачет		2		

Раздел 9 Баскетбол		24	0	2-3
Тема 9.1 Передвижения и остановки игрока. Передача мяча	Содержание учебного материала	-		
	Практические занятия	6		
	1 Инструктаж по технике безопасности. Передвижения и остановки игрока. Передачи мяча. Игра в баскетбол. ОРУ.	2		
	2 Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Игра в баскетбол. ОРУ.	2		
	3 Сгибание – разгибание рук в упоре (ГТО). Челночный бег 3x10 м. Игра в баскетбол. ОРУ.	2		
Тема 9.2 Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча	Содержание учебного материала	-		
	Практические занятия	6		
	1 Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Развитие координационных качеств. Игра в баскетбол. ОРУ.	2		
	2 Ведение два шага бросок в кольцо. Прыжок в длину с места (ГТО). Игра в баскетбол. ОРУ. ОФП.	2		
	3 Бросок в кольцо с точек, с линии штрафной, поднимание ног в висе. Игра в баскетбол. ОРУ.	2		
Раздел 10 Волейбол		40	0	2-3
Тема 10.1 Верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала	-		
	Практические занятия	10		
	1 Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Игра в волейбол. ОРУ.			
	2 Передачи мяча в парах и над собой. Игра в волейбол. ОРУ.	2		
	3 Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. 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 мяча над собой, подтягивание на перекладине	2		

	(ГТО). Игра в волейбол.			
--	-------------------------	--	--	--

Тема 10.2 Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Блокирование	Содержание учебного материала	-		
	Практические занятия	12		
	1 Комбинации из передвижений и остановок игрока. подача. Игра в волейбол. ОРУ.	4		
	2 Взаимодействие игроков. Игра в волейбол. ОРУ.	2		
	3 подача. Прямой нападающий удар. Блокирование. Игра в волейбол. ОРУ.	2		
	4 Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование. Приседание на одной ноге. Игра в волейбол. ОРУ	2		
	5 Игра в волейбол. ОРУ.	2		
Дифференцированный зачет		2		
ИТОГО:		172		

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

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
Скоростные	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. низк. перекл.	5	12	10	14	12
		4	10	8	12	10
		3	8	6	10	8
	Сгибание рук в упоре	5	28	10	30	12
		4	24	8	26	10
		3	20	6	22	8
	Приседание на одной ноге	5	12	10	14	12
		4	10	8	12	10
		3	7	6	9	8
	Поднимание ног в висе	5	9		11	
		4	7		9	
		3	5		7	

Контрольные нормативы	курс	Юноши			Девушки		
		Оценка					
	2 курс	5	4	3	5	4	3
	1. Подача - выполняется верхняя прямая, боковая из 6 попаданий в левую/правую половину площадки.	5	4	3	5	4	3
	2. Прием – 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: прием – передача мяча сверху и снизу 10 + 10 (не менее 1 метра над собой)	5	4	3	5	4	3
	5. Приём – 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.Подача – 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	6-15	6-14

(девушки)		
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