

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор Центра СПО  
/М.А.Харламова/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДУ.07 Физическая культура**

**для специальностей среднего  
профессионального образования**

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Форма обучения: **очная**

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения ППСЗ на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 05.02.2018 № 69)

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания. Зав.кафедрой к.п.н., доц. Семянникова В.В.

Разработчик(и) рабочей программы: к.п.н., доцент Г.Н. Нижник, преподаватель С.В. Шеменева

Рецензент: к.э.н., доц. Шепелев М.И.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Общая характеристика учебной дисциплины

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 05.02.2018 № 69).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программ.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента. С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят

медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью. К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное. На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта. На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся. На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **1.2 Место учебной дисциплины в учебном плане.**

Учебная дисциплина ОДУ.07 «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина ОДУ. 07 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования в течение 1,2 семестра.

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина ОДУ. 07 «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных

предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

### 1.3 Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины.

| Наименование<br>раздела                             | Количество часов<br>на раздел    |                                       | Темы раздела   |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|--|
|   | Аудитор<br>ная<br>работа,<br>час | Самостоят<br>ельная<br>работа,<br>час |  |
| Раздел №1: Теоретическая часть.                     |                                  |                                       |  |
| Введение.<br>Основы знаний о<br>физической культуре | 8                                | 5                                     | 1.1. Современное<br>Состояние физической культуры и спорта.<br>Требования к технике безопасности на<br>занятиях физическими упражнениями<br>разной направленности. Основы<br>здорового образа жизни.<br>1.2. Физическая культура в обеспечении<br>здоровья. Основы методики<br>самостоятельных занятий физическими<br>упражнениями.<br>1.3. Самоконтроль занимающихся<br>физическими упражнениями и спортом.<br>Контроль уровня совершенствования<br>профессионально важных<br>психофизиологических качеств. |

|                                       |    |  |   |
|---------------------------------------|----|--|---|
|                                       |    |  | 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.  |
| <b>Раздел №2: Практическая часть.</b> |    |  |   |
| Легкая атлетика.                      | 24 |  | <p>2.1. Основы техники бега на короткие дистанции.</p> <p>2.2. Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.</p> <p>2.3. Финиширование в беге на короткие дистанции. Бег 30м.</p> <p>2.4. Финиширование в беге на длинные дистанции. Бег 100м.</p> <p>2.5. Основы техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.</p> <p>2.6. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>2.7. Техника высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.</p> <p>2.8. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>2.9. Техника выполнения прыжка в длину с места.</p> <p>2.10. Основы техники прыжка в высоту способом перешагивания.</p> <p>2.11. Основы техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>2.12. Основы техники прыжка в длину с разбега.</p> |
| Кроссовая подготовка                  | 8  |  | <p>3.1. Техника бега: старт, стартовые ускорения, бег на равнинных участках, по прямой и повороту, финиширование.</p> <p>3.2. Техника бега: бег в гору и под уклон на пологом и крутом склоне.</p> <p>3.3. Кросс: мужчины - 3000м. 5000м; женщины - 1000м, 2000м.</p> <p>3.4. Тренировка бегуна-кроссмена.</p>  |
| Гимнастика                            | 15 |  | <p>4.1. Строевые упражнения. Гимнастическая терминология.</p> <p>4.2. Акробатические упражнения.</p> <p>4.3. Составление комплекса обще развивающих упражнений на месте, в движении, составление комплекса упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами (юн), упражнений с мячом, обручем (девушки).</p> <p>4.4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</p>  |



|                               |    |  |  |
|-------------------------------|----|--|--|
|                               |    |  | <p>(упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,).</p> <p>4.5. Упражнения на внимание, для коррекции зрения, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>4.6. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Общая физическая подготовка.</p> <p>4.7. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.</p> <p>4.8. Общая физическая подготовка.</p>  |
| Спортивные игры<br>(Волейбол) | 22 |  | <p>5.1. Инструктаж ТБ на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки).</p> <p>5.2. Правила игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой.</p> <p>5.3. Передача мяча снизу двумя руками над собой.</p> <p>5.4. Передача мяча сверху (снизу) в парах.</p> <p>5.5. Техника выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>5.6. Техника выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>5.7. Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении.</p> <p>5.8. Прямой нападающий удар.</p> <p>5.9. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем).</p> <p>5.10. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.</p> <p>5.11. Двусторонняя по упрощенным правилам волейбола. Сдача контрольных нормативов по волейболу.</p> |

|   |                      |          |   |
|---|----------------------|----------|---|
| Спортивные игры<br>(баскетбол)              | 22                   |          | 6.1. Инструктаж ТБ и поведения на занятиях по баскетболу. Ловля и передача мяча.<br>6.2. Правила игры, ведение мяча.<br>6.3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).<br>6.4. Штрафной бросок.<br>6.5. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).<br>6.6. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.<br>6.7. Тактика нападения.<br>6.8. Тактика защиты.<br>6.9. Игра по упрощенным правилам баскетбола.<br>6.10. Игра по правилам баскетбола.<br>6.11. Сдача контрольных тестов по баскетболу. |
| Атлетическая гимнастика                     | 8                    |          | 7.1. Инструктаж ТБ. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп<br>7.2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гантелями, гириями.<br>7.3. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с эспандерами, амортизаторами из резины, штангой.<br>7.4. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на тренажерах.  |
| Бадминтон                                   | 10                   |          | 8.1. Стойки и перемещения.<br>8.2. Поддача в бадминтоне.<br>8.3. Удары в бадминтоне.<br>8.4. Тактика игры.<br>8.5. Парная игра.   |
| <b>Итого:<br/>Всего:</b>                    | <b>8/109<br/>122</b> | <b>5</b> |   |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> |                      |          | Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.   |

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| Содержание обучения  | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов   |
|--|--|
| <b>Раздел №1. Теоретическая часть.</b>   |  |
| <p><b>Введение.</b><br/> <b>Основы знаний о физической культуре</b><br/>           1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Основы здорового образа жизни.<br/>           1.2. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br/>           1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня Совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.<br/>           1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>  | <p>Конспектирование, самостоятельная работа с источниками информации</p>                             |
| <b>Раздел №2: Практическая часть.</b>  |  |
| <p><b>Легкая атлетика.</b><br/>           2.1. Основы техники бега на короткие дистанции.<br/>           2.2. Техника высокого и низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.<br/>           2.3. Финиширование в беге на короткие дистанции. Бег 30м.<br/>           2.4. Финиширование в беге на длинные дистанции. Бег 100м.<br/>           2.5. Основы техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.<br/>           2.6. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.<br/>           2.7. Техника высокого старта, стартового ускорения, бега по дистанции.<br/>           2.8. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.<br/>           2.9. Техника выполнения прыжка в длину с места.<br/>           2.10. Основы техники прыжка в высоту способом перешагивания.<br/>           2.11. Основы техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).<br/>           2.12. Основы техники прыжка в длину с разбега.</p> | <p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p> |
| <p><b>Кроссовая подготовка.</b><br/>           3.1. Техника бега: старт, стартовые ускорения, бег на равнинных участках, по прямой и повороту, финиширование.</p>  | <p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>3.2. Техника бега: бег в гору и под уклон на пологом и крутом склоне.</p> <p>3.3. Кросс: мужчины - 3000м. 5000м; женщины - 1000м, 2000м.</p> <p>3.4. Тренировка бегуна-кроссмена.</p>  |  |
| <p><b>Гимнастика.</b></p> <p>4.1. Строевые упражнения. Гимнастическая терминология.</p> <p>4.2. Акробатические упражнения.</p> <p>4.3. Составление комплекса обще развивающих упражнений на месте, в движении, составление комплекса упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами (юн), упражнений с мячом, обручем (девушки).</p> <p>4.4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,).</p> <p>4.5. Упражнения на внимание, для коррекции зрения, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>4.6. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Общая физическая подготовка.</p> <p>4.7. Совершенствование координации, развитие гибкости, силовых способностей и других физических качеств.</p> <p>4.8. Общая физическая подготовка.</p> | <p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p> |
| <p><b>Волейбол</b></p> <p>5.1. Инструктаж ТБ на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки).</p> <p>5.2. Правила игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой.</p> <p>5.3. Передача мяча снизу двумя руками над собой.</p> <p>5.4. Передача мяча сверху (снизу) в парах.</p> <p>5.5. Техника выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>5.6. Техника выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>5.7. Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении.</p> <p>5.8. Прямой нападающий удар.</p> <p>5.9. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем).</p> <p>5.10. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры.</p> <p>5.11. Двусторонняя игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Сдача контрольных тестов по волейболу.</p>   | <p>Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов</p> |

|  |   |
|--|---|
| <b>Баскетбол.</b><br>6.1. Инструктаж ТБ и поведения на занятиях по баскетболу. Ловля и передача мяча.<br>6.2. Правила игры, ведение мяча.<br>6.3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).<br>6.4. Штрафной бросок.<br>6.5. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).<br>6.6. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.<br>6.7. Тактика нападения.<br>6.8. Тактика защиты.<br>6.9. Игра по упрощенным правилам баскетбола.<br>6.10. Игра по правилам баскетбола.<br>6.11. Сдача контрольных тестов по баскетболу. | Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов |
| <b>Атлетическая гимнастика.</b> 7.1. Инструктаж ТБ. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп<br>7.2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гантелями, гириями.<br>7.3. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с эспандерами, амортизаторами из резины, штангой.<br>7.4. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на тренажерах.   | Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов |
| <b>Бадминтон.</b><br>8.1. Стойки и перемещения.<br>8.2. Подача в бадминтоне.<br>8.3. Удары в бадминтоне.<br>8.4. Тактика игры.<br>8.5. Парная игра.  | Повышение уровня физической подготовленности и подготовка к выполнению контрольных нормативов |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Универсальный спортивный зал

##### **Оборудование:**

Игровая оборудованная площадка для игры в баскетбол, щиты с кольцами,

игровая оборудованная площадка для игры в бадминтон, малые ворота,

столы для настольного тенниса,

гимнастические скамейки, малые гимнастические маты

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

##### **Площадка спортивная для воркаута, в том числе:**

- Спорт. Workout комплекс с лестницей, рукоходом, змейкой и 5 турниками
  - Перекладины для отжиманий
  - Скамья Workout+брусья
  - Брусья Workout параллельные
- Учебно-тренировочный комплекс «Полоса**

**препятствий», в том числе:**

- элемент «Ров»
- элемент «Лабиринт»
- элемент «Разрушенный мост»
- элемент «Разрушенная лестница»
- элемент бум-бревно «Змейка-1»
- элемент «Стенка с двумя проломами»
- элемент «Одинокий окоп»

**Спортивное оборудование, в том числе:**

- Мяч футбольный "SELECT " р.5
- Ворота футбольные (7х2 м)
- Фишки для разметки поля, пластик
- Конусы разметочные тренировочные, пластик
- Секундомер
- Насос

**5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА****Основные источники:**

1. Физическая культура: учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 11.04.2020). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> (дата обращения: 11.04.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

**Дополнительные источники:**

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 3-е изд. Москва : Просвещение , 2016 - 255 с.
2. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы: учебно-методическое пособие / Г. И. Погадаев. - Москва: Дрофа , 2016. – 178 с.