

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 1/31</b>

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
ГАПОУ ЧАО  
«ЧМК»:

О. Н. Гришин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Анадырь 2022 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 2/31

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

Разработчик:

Сорочинский Е. С., преподаватель ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Регистрационный № МпРиОА 06-21 от 01.09.2021 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 01 от «14» сентября 2021 г.

Утверждена Приказом № 01-10/391 от 30.09.2021 г. «Об утверждении образовательных программ»

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 3/31</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>страница</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>28</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>31</b>

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 4/31
--------------------	--------------------------	------------------------------------

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) технологического профиля и предназначена для изучения физической культуры в ГАПОУ ЧАО «ЧМК» в пределах освоения ППКРС на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Коды формируемых компетенций: ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 10.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС:**  
общеобразовательный цикл.

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

#### Цель:

- всестороннее, гармоничное развитие организма человека.

#### Задачи:

- развитие физических качеств основных-силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

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

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 5/31</b>

- 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

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 6/31

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

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 7/31

деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

*максимальной учебной нагрузки обучающегося* **248** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 248 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 0 часов.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 8/31</b>

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>248</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>248</b>
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	248
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>0</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
доклады заучивание материалов лекции самостоятельное изучение материала	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 9/31

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и Практические занятия, Самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Старт, стартовый разбег. Развитие скоростных качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Старт, стартовый разбег. Развитие скоростных качеств.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.2 Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств</b>	1. Развитие скоростных качеств		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств.		
	<b>Контрольные работы</b>		
<b>Тема 1.3 Бег на средние дистанции. Развитие выносливости</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие скоростных качеств		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости		
<b>Тема 1.4 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.</b>	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие выносливости		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
<b>Тема 1.5 Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b>	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие выносливости		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
<b>Тема 1.5 Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие выносливости		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 10/31

Тема 1.6 Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.7 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.	1. Развитие силы мышц спины и ног		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.		
	Контрольные работы		
Тема 1.8 Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие скоростных качеств		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
Тема 1.9 Бег в рваном темпе. Развитие скоростной выносливости.	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие выносливости		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
Раздел 2. Гимнастика	1. Бег в рваном темпе. Развитие скоростной выносливости.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
Тема 2.1 Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.	1. Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
Тема 2.2 Кувyrки вперед, назад. Развитие гибкости.	1. Кувyrки вперед, назад. Развитие гибкости.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 11/31</b>

<b>Тема 2.3</b> <b>Кувырки в прыжке.</b> <b>Развитие</b> <b>координации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Кувырки в прыжке. Развитие координации.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.4</b> <b>Упражнения на</b> <b>гимнастической</b> <b>стенке.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Упражнения на гимнастической стенке.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.5</b> <b>Упражнения с</b> <b>гантелями.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Упражнения с гантелями.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.6</b> <b>ОРУ с</b> <b>использованием</b> <b>скакалки и набивных</b> <b>мячей. Контрольные</b> <b>нормативы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.		
	2. Контрольные нормативы.		
	<b>Контрольные работы</b>		
<b>Тема 2.7</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники кувырков</b> <b>вперед, назад, стойки</b> <b>на голове и руках.</b> <b>Развитие гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники кувырков вперед, назад, стойки на голове и руках. Развитие гибкости.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.8</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники кувырков в</b> <b>прыжке. Развитие</b> <b>координации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники кувырков в прыжке. Развитие координации.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 12/31</b>

Тема 2.9 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.10 Упражнения на развитие гибкости, акробатика.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Упражнения на развитие гибкости, акробатика.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.11 ОРУ с использованием собственного веса.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. ОРУ с использованием собственного веса.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.12 Совершенствование техники кувырков, стойки. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Совершенствование техники кувырков, стойки. Акробатическая комбинация.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.13 Упражнения с использованием собственного веса.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Упражнения с использованием собственного веса.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.14 Упражнения с гантелями, штангой. Развитие силы.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Упражнения с гантелями, штангой. Развитие силы.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.15 Упражнения с	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 13/31

использованием собственного веса.	Практические занятия		2	
	1.	Упражнения с использованием собственного веса.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 3 Баскетбол				
Тема 3.1 Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока. Зачёт		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.2 Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.3 Броски по кольцу. Ведение мяча.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Броски по кольцу. Ведение мяча.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.4 Передачи в движении. Перехваты.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Передачи в движении. Перехваты.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.5 Ловля высоко летающего мяча. Броски по кольцу.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Ловля высоко летающего мяча. Броски по кольцу.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.6	Содержание учебного материала			

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 14/31

Передачи в движении, перехваты.	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1.   Передачи в движении, перехваты.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.7 Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1.   Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.		
	Контрольные работы		
Тема 3.8 Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1.   Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.		
Тема 3.9 Броски по кольцу. Контрольные нормативы.	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	2	
	1.   Броски по кольцу. Контрольные нормативы.		
Тема 3.10 Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Практические занятия	2	
	1.   Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.		
	Лабораторные работы		
Тема 3.11 Передачи мяча, ловля одной, двумя руками.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1.   Передачи мяча, ловля одной, двумя руками.		
	Контрольные работы		
Тема 3.12 Ловля высоко летающего мяча, после	Самостоятельная работа обучающихся		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 15/31

отскока от щита .	1.   Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
Тема 3.13 Передачи в движении. Перехваты.	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1.   Передачи в движении. Перехваты.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 3.14 Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1.   Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 3.15 Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1.   Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 3.16 Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1.   Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.		
	2.   Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.		
	<b>Контрольные работы</b>		
Тема 3.17 Тактика зонной защиты.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1.   Тактика зонной защиты.		
	<b>Контрольные работы</b>		
Тема 3.18 Передачи в движении.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1.   Передачи в движении.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 16/31

	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.19 Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.	Содержание учебного материала		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.20 Совершенствование техники передачи мяча. Ловля одной двумя руками.	Содержание учебного материала		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники передачи мяча. Ловля одной двумя руками.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.21 Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча, после отскока от щита.	Содержание учебного материала		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча, после отскока от щита.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.22 Совершенствование техники передач в движении. Перехватов.	Содержание учебного материала		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники передач в движении. Перехватов.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.23 Совершенствование техники ведения, ловли мяча. Броски по кольцу в движении.	Содержание учебного материала		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники ведения, ловли мяча. Броски по кольцу в движении.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.24 Совершенствование техники ведения, дриблинга, передач в движении, штрафных	Содержание учебного материала		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники ведения, ловли мяча. Броски по кольцу в движении.		
	Контрольные работы		



<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 17/31</b>

<b>бросков.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.25 Тактика зонной защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Тактика зонной защиты.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.26 Совершенствование техники передач в движении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники передач в движении.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.27 Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.28 Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча, после отскока от щита.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча, после отскока от щита.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.29 Тактика позиционного нападения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Тактика позиционного нападения.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.30 Тактика быстрого отрыва.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Тактика быстрого отрыва.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 18/31

Тема 3.31 Тактика зонной защиты.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Тактика зонной защиты.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.32 Совершенствование техники бросков.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Совершенствование техники бросков.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 5 Волейбол				
Тема 4.1 Передачи мяча. Передвижения игрока.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Передачи мяча. Передвижения игрока.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.2 Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.3 Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.4 Прямой нападающий удар. Блокировка	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Прямой нападающий удар. Блокировка. Дифференцированный зачет.			
	Контрольные работы			

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 19/31</b>

<b>Тема 4.5 Боковой нападающий удар. Блокировка.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Боковой нападающий удар. Блокировка.		
	<b>Контрольные работы</b>		
<b>Тема 4.6 Сбросы мяча. Страховка у сетки.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Сбросы мяча. Страховка у сетки.		
	<b>Контрольные работы</b>		
<b>Тема 4.7 Передачи мяча. Нападающий удар.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Передачи мяча. Нападающий удар.		
	<b>Контрольные работы</b>		
<b>Тема 4.8 Передачи мяча. Контрольные нормативы.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Передачи мяча. Контрольные нормативы.		
	<b>Контрольные работы</b>		
<b>Тема 4.9 Передачи, подачи, прием мяча.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Передачи, подачи, прием мяча.		
	<b>Контрольные работы</b>		
<b>Тема 4.10 Совершенствование техники нападающего удара, блокировка.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники нападающего удара, блокировка.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 20/31</b>

<b>Тема 4.11 Совершенствование техники нападающего удара, страховка у сетки.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники нападающего удара, страховка у сетки.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.12 Игра в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Игра в нападении.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.13 Игра в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Игра в защите.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.14 Совершенствование техники нападающего удара, подачи.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники нападающего удара, подачи.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.15 Передачи, подачи, прием мяча после подачи.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Передачи, подачи, прием мяча после подачи.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.16 Передачи, подачи. Сдача нормативов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Передачи, подачи. Сдача нормативов.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 21/31</b>

<b>Тема 4.17 Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.			
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 4.18 Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.			
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 4.19 Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.			
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 4.20 Игра в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Игра в нападении.			
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 4.21 Игра в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Игра в защите.			
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 4.22 Совершенствование техники нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Совершенствование техники нападающего удара.			
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 4.23 Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>			

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 22/31

техники передач, подач, приема мяча после подачи.	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники передач, подач, приема мяча после подачи.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.24 Совершенствование техники передач, подач. Сдача нормативов.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники передач, подач. Сдача нормативов.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.25 Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.26 Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.27 Игра в нападении.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Игра в нападении.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.28 Игра в защите.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Игра в защите.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.29 Атака первым темпом.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Атака первым темпом.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 23/31

	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.30 Совершенствование техники передач, подач. Сдача нормативов.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1.   Совершенствование техники передач, подач. Сдача нормативов. Зачёт.		
		Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 6 ППФП			
Тема 6.1 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1.   Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		
		Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.2 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1.   Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.		
		Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.3 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1.   Развитие силы мышц спины. Баскетбол.		
		Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.4 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1.   Упражнения на равновесия. Подвижные игры.		
		Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.5 Развитие гибкости. Акробатика.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1.   Развитие гибкости. Акробатика.		
		Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.6 Подвижные игры. Эстафеты	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 24/31

	1. Подвижные игры. Эстафеты		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
Тема 6.7 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук		
	<b>Контрольные работы</b>		
Тема 6.8 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
Тема 6.9 Сдача учебных нормативов.	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
Тема 6.10 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.		
	<b>Контрольные работы</b>		
Тема 6.11 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
Тема 6.12 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.		
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
Тема 6.13 Упражнения на равновесие. Подвижные игры.	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Упражнения на равновесие. Подвижные игры.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		



<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 25/31</b>

	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.14 Развитие гибкости. Акробатика	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1. Развитие гибкости. Акробатика			
	Контрольные работы			
		Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.15 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.			
	Контрольные работы			
		Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.16 Развитие прыгучести. Баскетбол.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1. Развитие прыгучести. Баскетбол.			
	Контрольные работы			
		Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.17 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.			
	Контрольные работы			
		Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.18 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1. Сдача контрольных нормативов			
	Контрольные работы			
		Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.19 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.			
	Контрольные работы			
		Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.20 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.			
	Контрольные работы			

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 26/31

	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.21 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.		
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.22 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	1. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.		
	2. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.23 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.		
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.24 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.25 Развитие силы мышц брюшного пресса. Подвижные игры.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Подвижные игры.		
	2. Развитие силы мышц брюшного пресса. Подвижные игры.		
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.26 Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Сдача контрольных нормативов		
	Контрольные работы		
Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.27 Развитие силы мышц верхнего плечевого	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 27/31

пояса. Баскетбол.	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.		
		<b>Контрольные работы</b>		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
		<b>Содержание учебного материала</b>		
Тема 6.28 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.		<b>Лабораторные работы</b>		
		<b>Практические занятия</b>	4	
	1.	Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.		
	2.	Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.		
		<b>Контрольные работы</b>		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 6.29 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.		<b>Содержание учебного материала</b>		
		<b>Лабораторные работы</b>		
		<b>Практические занятия</b>	2	
	1.	Развитие силы мышц спины. Баскетбол.		
		<b>Контрольные работы</b>		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 6.30 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.		<b>Содержание учебного материала</b>		
		<b>Лабораторные работы</b>		
		<b>Практические занятия</b>	4	
	1.	Упражнения на равновесия. Подвижные игры.		
	2.	Упражнения на равновесия. Подвижные игры.		
		<b>Контрольные работы</b>		
Тема 6.31 Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
		<b>Содержание учебного материала</b>		
		<b>Лабораторные работы</b>		
		<b>Практические занятия</b>	4	
	1.	Развитие силы мышц кистей и пальцев рук. Подвижные игры.		
	2.	Контрольные нормативы. Дифференцированный зачёт.		
		<b>Контрольные работы</b>		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Всего:			248	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 28/31
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Помещение физической культуры должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Оно должно быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки учащихся.

##### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь;
- для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- канат;
- шест для лазания;
- канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- беговая дорожка;
- ковер борцовский или татами;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи для метания;
- гантели (разные);
- гири 16, 24, 32 кг;

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 29/31</b>

- секундомеры;
- весы напольные;
- ростомер;
- динамометры;
- приборы для измерения давления;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные;
- защита для баскетбольного щита и стоек;
- сетки баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- защита для волейбольных стоек;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола;
- сетки для ворот мини-футбольных;
- гасители для ворот мини-футбольных;
- мячи для мини-футбола.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 30/31
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### Основные источники

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст] : учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 3-е изд. - Москва : Просвещение, 2020. - 256 с. : ил. - ISBN 978-5-09-037718-8

##### Дополнительные источники:

2. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

3. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

4. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

5. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

6. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

##### Интернет-ресурсы

7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

8. Федеральный портал «Российское образование» . Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

9. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

10. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Режим доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru).

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 31/31

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также сдачи обучающимися контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств. – наблюдение; – зачет в соответствии с нормативами по разделам программы.
<b>Знать:</b>	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	– беседа

**Разработчик:**

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

Е. С. Сорочинский  
(инициалы, фамилия)