**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«ТАРУССКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**(ГБПОУ КО «ТМТ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа**

**УЧЕБНОго предмета**

**«ОП.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по профессии

**23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**

Таруса 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОП.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана на основе на основе требований ФГОС среднего общего образования ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей” Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1581, зарегистрировано в Минюсте РФ 20 декабря 2016 г., рег. № 44800; с изменениями от 17.12.2020 № 747, п.40; от 01.09.2022 № 796, п.55.

Организация-разработчик: ГБПОУ КО «Тарусский многопрофильный техникум»

Разработчик: О.И. Ванюкова, заместитель директора по УПР

г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ** 3 **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ** 5 **ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 13

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ** 16 **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** Учебная дисциплина «ОП.5 Физическая культура**»** является обязательной частью

общеобразовательного цикла ООП в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

**1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01; ОК 04; ОК 06; ОК 08

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания общих компетенций:

**Код** 1 **Код ОК**

ОК 01 Уо 01.01

Уо 01.02

Уо 01.03

ОК 04 Уо 04.01

ОК 06 Уо 06.01

**Умения**

Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;

Определять этапы решения задачи;

Эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных

**Код**

Зо 01.01

Зо 01.02

Зо 01.03

Зо 04.01

Зо 06.01

**Знания**

Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;

*1 Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных, необходимых для освоения данной дисциплины, также можно привести коды личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с Приложением 3 ПООП-П.*

4

ОК 08 Уо 08.01

Уо 08.02

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

пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности)

Зо 08.01

Зо 08.02

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

условия профессиональной деятельности, зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

5

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Вид учебной работы**

**Объем образовательной программы учебной дисциплины**

**в т.ч. в форме практической подготовки**

в т. ч.:

теоретическое обучение

практические занятия *(если предусмотрено)*

*Самостоятельная работа* ***2***

**Промежуточная аттестация в форме зачета**

**Объем в часах**

80

-

39

40

1

2 *Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.*

6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «**Физическая культура»**

**Наименован** **№ ие разделов и урока**

**тем** **п/п**

**Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**

**Количест ЛР, МР, во часов** **ПРб, ОК**

**Код ЛР, МР, ПРб, Уо, Зо**

**Тема 1 Лёгкая атлетика**

**Содержание учебного материала:**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

**Практические занятия** **5** 1 Совершенствование техники спринтерского бега 1 2 Совершенствование техники бега на средние 1

дистанции

3 Совершенствование техники прыжка в длину и 1 высоту

4 Совершенствование техники метания в цель и на 1 дальность

5 Совершенствование техники бега на длинные 1 дистанции

6 Зачет 1

ОК 01 Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03

ОК 04 Уо.04.01, Уо.04.02 Зо.04.01, Зо.04.02

ОК 06 Уо. 06.01 Зо 06.01

ОК 08 Уо 08.01,Уо 08.02

Зо 08.01, Зо 08.02

**Самостоятельная работа** **7** Совершенствование техники бега на короткие

дистанции

Совершенствование техники бега на средние

7

дистанции

Совершенствование техники прыжка в длину и в высоту

Совершенствование техники метания в цель и дальность

Развитие скоростно-силовых способностей (челночный бег 3Х10 м.)

Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование техники бега на длинные дистанции

**Тема 2** **Содержание учебного материала:**

**Футбол** Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**Практические занятия** **4** 7 Совершенствование техники передвижения, 1

остановок, поворотов и стоек

8 Совершенствование техники ведения мяча и ударов 1 по воротам

9 Совершенствование техники и тактики игры 1 10 Совершенствование организаторских умений 1 11 Зачет 1

ОК 01 Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03

ОК 04 Уо.04.01, Уо.04.02 Зо.04.01, Зо.04.02

ОК 06 Уо. 06.01 Зо 06.01

ОК 08 Уо 08.01,Уо 08.02

Зо 08.01, Зо 08.02

**Самостоятельная работа** **6** Совершенствование техники передвижения,

остановок, поворотов и стоек Совершенствование ударов по мячу

Совершенствование техники ведения мяча и ударов по воротам

Совершенствование техники ударов по воротам Совершенствование тактики игры

Совершенствование организаторских умений

8

**Тема 3 Баскетбол**

**Содержание учебного материала:**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Практические занятия** **5** 12 Совершенствование техникой передвижений, 1

остановок, поворотов и стоек

13 Совершенствование ловли и передачи мяча, техники 1 ведения мяча

14 Совершенствование техники защиты и нападения 1 15 Совершенствование тактики защиты и нападения 1 16 Совершенствование организаторских умений 1 17 Зачет 1

ОК 01 Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03

ОК 04 Уо.04.01, Уо.04.02 Зо.04.01, Зо.04.02

ОК 06 Уо. 06.01 Зо 06.01

ОК 08 Уо 08.01,Уо 08.02

Зо 08.01, Зо 08.02

**Самостоятельная работа** **6** Совершенствование техники передвижений,

остановок, поворотов и стоек

Совершенствование ловли и передач мяча, ведения мяча

Совершенствование ловли и передач мяча, ведения мяча

Совершенствование техники защиты и нападения Совершенствование тактики защиты и нападения

Совершенствование организаторских умений

9

**Тема 4 Плавание**

**Содержание учебного материала:**

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечнососудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—б раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.

**Практические занятия** **2** 18 Совершенствование техники плавания способом 1

«кроль на груди»

19 Совершенствование техники плавания кроль на груди 1 20 Зачет. Техника плавания кроль на груди – 50 м 1 21 Совершенствование техники плавания кроля на 1

спине

22 Совершенствование техники плавания кроль на спине 1 23 Зачет. Техника плавания кроль на спине – 50м 1

**Практические занятия** **4** 24 Обучение техники плавания брасс 1 25 Совершенствование техники плавания способом 1

10

**Тема 5 Волейбол**

«Брасс»

26 Совершенствование техники страта с тумбочки и из 1 воды

27 Совершенствование техники поворотов при плавании 1 на груди и на спине

**Самостоятельная работа** **7** Совершенствование техники плавания кроль на груди Совершенствование техники плавания кроль на груди Совершенствование техники плавания кроль на груди Совершенствование техники плавания кроль на спине Совершенствование техники плавания кроль на спине Совершенствование техники плавания кроль на спине Совершенствование техники плавания брасс Совершенствование техники плавания брасс

**Содержание учебного материала**:

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Практические занятия** **5** 28 Совершенствование техники передвижений, 1

остановок, поворотов и стоек

29 Совершенствование техники приёма и передачи мяча 1 30 Совершенствование техники подачи мяча, 1

нападающего удара и блокирования мяча

31 Совершенствование техники и тактики нападения и 1 защиты

32 Совершенствование организаторских умений 1 33 Зачет 1

ОК 01 Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03

ОК 04 Уо.04.01, Уо.04.02 Зо.04.01, Зо.04.02

ОК 06 Уо. 06.01 Зо 06.01

ОК 08 Уо 08.01,Уо 08.02

Зо 08.01, Зо 08.02

**Самостоятельная работа** **8**

11

**Тема 6 Гимнастика**

Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники приёма мяча Совершенствование техники передач мяча Совершенствование техники подачи мяча, нападающего удара

Совершенствование техники блокирования мяча Совершенствование техники нападения и защиты Совершенствование тактики нападения и защиты Совершенствование организаторских умений

**Содержание учебного материала:**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

**Практические занятия** **5** 34 Совершенствование строевых упражнений 1 35 Совершенствование упражнений без предметов на 1

месте и в движении

36 Совершенствование общеразвивающих упражнений с 1 предметами

37 Совершенствование акробатических упражнений 1 38 Совершенствование координационных способностей 1 39 Зачет 1

ОК 01 Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03 Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03

ОК 04 Уо.04.01, Уо.04.02 Зо.04.01, Зо.04.02

ОК 06 Уо. 06.01 Зо 06.01

ОК 08 Уо 08.01,Уо 08.02

Зо 08.01, Зо 08.02

**Самостоятельная работа** **5** Совершенствование общеразвивающих упражнений

12

без предметов на месте

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов в движении

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами

Совершенствование акробатических упражнений Развитие координационных способностей и гибкости

40 **Промежуточная аттестация в форме зачета** **1**

**Всего** **40**

13

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. . Для реализации программы учебной дисциплины «ОП.5 Физическая культура» должны быть предусмотрены следующие специальные помещения «Спортивный зал (игровой)», тренажерный зал, открытые спортивные площадки в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программ: по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

**спортивные сооружения:**

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений: **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные,ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

**Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

**Легкая атлетика**: стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания.

**Общефизическая подготовка**: перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

**Самбо:** ковер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета) **Лыжный спорт**: стеллаж для хранения лыж

**Плавание**: доска для плавания, ласты

**Подвижные игры**: набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

**Прочее:**

Аптечка медицинская, сетка заградительная **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг

14

для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

**3.2.2.Основные электронные издания**

1.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с[.https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah)

2.Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 год[аhttps://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/](https://Ñ—ÑƒÐ¾Ð¼Ð¾Ñ—Ð².Ñ•Ñ—/page361/projects/page36/)

**3.2.3 Дополнительные источники**

1. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

4. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

5. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

6. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

7. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с огра¬ниченнойответ¬ственностью «ДРОФА»

8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

9. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).

10. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

15

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

**Результаты обучения**3 **Лёгкая атлетика**

Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения

Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности

Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения

Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических

способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения

Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений Взаимодействовать со сверстниками в

**Критерии оценки**

Выполнение техники бега на короткие дистанции; выполнение бега с ускорением 60-100 м. Выполнение учебных нормативов

Выполнение прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»;

выполнение прыжка способом «Согнув ноги» со среднего и полного разбега;

выполнение учебных нормативов

Выполнение техники прыжка в высоту способом «Перешагивание»; выполнение учебных нормативов

**Методы оценки**

Бег на дистанцию, на время

Прыжки в длину

Прыжки в высоту

3 В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты. 16

процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности

Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения Демонстрировать вариативное

выполнение метательных упражнений Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности

Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

**Футбол**

Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействовать со сверстниками в

Демонстрация метания малого мяча из-за головы через плечо; выполнение отведения гранаты двумя способами: прямо - назад и вперёд-вниз-назад;

выполнение метания малого мяча с индивидуально подобранного разбега с отведением малого мяча одним из способов; выполнение учебных нормативов

Выполнение специальных беговых, прыжковых и метательных упражнений; выполнение учебных нормативов

Выполнение учебных нормативов

Соблюдение основных правил игры

Выполнение техники передвижения, остановок, поворотов и стоек

Выполнение ударов по мячу и остановок мяча

Выполнение учебных нормативов

Выполнение техники ведения мяча

Выполнение учебных нормативов

Выполнение изученных игровых приёмов Выполнение учебных нормативов

17

Метание в цель и на дальность

Челночный бег 3х10 м

Командная игра Зачет

Удары по мячу Ведение и остановка мяча Зачет

Ведение мяча Зачет

Удары по воротам Зачет

процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности

Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры Выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол как средство активного отдыха

**Волейбол**

Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности

Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры Выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и

Демонстрация игры в обороне и нападении

Демонстрация взаимодействия защитников, полузащитников, нападающих Выполнение учебных нормативов

Выполнение учебных нормативов

Знание правил игры Демонстрация умения судить игру

Выполнение учебных нормативов;

умение применять изученные приёмы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре; знание правил игры; выполнение стойки волейболиста, перемещение; выполнение учебных нормативов

Демонстрация техники приёма верхней и нижней передачи мяча двумя руками; выполнение учебных нормативов

Умение применять изученные приёмы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре; знание правил игры;

18

Учебная игра Зачет

Судейская практика учебной игры

Зачет

Прием и передача мяча

Передача мяча

Учебная игра

управлять своими эмоциями Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности..

Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Организовать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры

**Баскетбол**

Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействовать со сверстниками в

выполнение учебных нормативов

Демонстрация техники нижней прямой передачи мяча;

выполнение учебных нормативов

Выполнение нападающего удара, блокирования; выполнение техники и тактики нападения и защиты; выполнение учебных нормативов

Демонстрация техники изученных приемов; знание правил игры; выполнение учебных нормативов

Выполнение судейства учебных игр по волейболу

Демонстрация передвижения приставными шагами в стойке баскетболиста;

выполнение бега с остановками и поворотами на месте;

выполнение учебных нормативов

Выполнение ловли мячей летящих на различном уровне; демонстрация ловли мяча в движении с остановкой; выполнение передач двумя

19

Передача мяча

Нападающий удар; блокирование мяча

Учебная игра

Судейская практика учебной игры

Ловля, ведение и броски мяча

Передача мяча

процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности

Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха **Гимнастика**

Описывать технику общеразвивающих упражнений

Составлять комбинации из числа разученных упражнений

Описывать технику общеразвивающих упражнений с предметами

руками от груди и одной рукой от плеча после ловли с остановкой;

выполнение учебных нормативов

Демонстрация ведения мяча по прямой;

выполнение ведения мяча после ловли на месте, после ловли и поворота на месте; выполнение учебных нормативов

Демонстрация бросков мяча двумя руками: сверху с места и одной рукой в движении (из под щита);

выполнение учебных нормативов

Выполнение выбивания мяча ударом снизу и сверху у игрока стоящего на месте; выполнение учебных нормативов

Демонстрация командного взаимодействия; выполнение изученных техник;

выполнение учебных нормативов Выполнение учебных нормативов; демонстрация судейства учебной игры; выполнение техники

сочетания приёмов: ведение-остановка-поворот назад-передача

Выполнение зачётных упражнений и учебных нормативов

Выполнение комбинаций из числа изученных упражнений

20

Ведение мяча

Броски мяча

Защита

Учебная игра

Судейская практика учебной игры

ОРУ без предметов на месте и в движении

ОРУ с предметами

Составлять комбинации из числа разученных упражнений Описывать технику данных упражнений

Составлять

гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

Описывать технику данных упражнений и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

Описывать технику акробатических упражнений

Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений

Использовать гимнастические акробатические упражнения для развития координационных способностей

Использовать упражнения для развития гибкости

**Плавание**

Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения

Применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдать

Выполнение учебных нормативов;

демонстрация передвижения на руках в упоре на брусьях, в висе на руках по горизонтальным и наклонным лестницам;

демонстрация многократного перехода из виса на высокой перекладине в вис прогнувшись сзади Выполнение прыжков через козла в ширину прыжок «согнув ноги»;

выполнение прыжков через козла в длину - ноги врозь и согнув с поворотом на 900; выполнение учебных нормативов

Демонстрация кувырков вперёд и назад; выполнение соединения кувырков;

выполнение стойки на руках с опорой руками на спину; выполнение учебных нормативов

Демонстрация ходьбы на повышенной и неустойчивой опоре различными способами и движениями рук ходьбы с поворотами;

выполнение учебных нормативов Выполнение учебных нормативов

Выполнение плавания по различным техникам; выполнение учебных нормативов;

демонстрация прыжков в воду

21

Висы на высокой перекладине

Опорные прыжки

Акробатические упражнения

ОРУ на координацию движений

Специальные упражнения на гибкость

Плавание кроль на груди на время и технику выполнения Плавание кроль на спине на время и технику выполнения Плавание кроль на груди на время и технику

правила безопасности выполнения Плавание кроль на спине на время и технику выполнения Прыжки в воду

22