

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Отделение Лабораторная диагностика
Отделение Сестринское дело
Отделение Фармация

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Физическая культура *"

по специальности 34.02.01 Сестринское дело на базе основного общего образования
очная форма обучения

2023 год

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной,
воспитательной работе
и молодежной политике
д.м.н., доцент
И.А. Соловьева

21 июня 2023

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дисциплины «Физическая культура *»

Очная форма обучения

Отделение Лабораторная диагностика

Отделение Сестринское дело

Отделение Фармация

Курс - I

Семестр - I, II

Практические занятия - 72 час.

Зачет - I семестр

Зачет с оценкой - II семестр


Всего часов - 72

2023 год

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС СПО по 34.02.01 Сестринское дело на базе основного общего образования, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации 4 июля 2022 № 527
- 2) Учебный план по специальности 34.02.01 Сестринское дело на базе основного общего образования, утвержденный ректором ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России 17.05.2023 г.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 10 от 15 июня 2023 г.)

Заведующий отделения Лабораторная диагностика  Двужильная Н.В.


Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 10 от 15 июня 2023 г.)

Заведующий отделения Сестринское дело  Кудрявцева Б.В.


Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 10 от 15 июня 2023 г.)

Заведующий отделения Фармация  Двужильная Н.В.


Согласовано:

Руководитель Фармацевтического колледжа  Селютина Г.В.

23 июня 2023 г.

Председатель ЦМК Общепрофессиональных дисциплин  Донгузова Е.Е.

Программа заслушана и утверждена на заседании методического совета ФК (протокол № 10 от 21 июня 2023 г.)

Методист методического отдела УМУ  Ветрова Д.С.

Авторы:

- Караваева В.Н.

1. Вводная часть

1.1. Планируемые результаты освоения образовательной программы по дисциплине

Цель освоения дисциплины "Физическая культура *" состоит в освоения основной образовательной программы обучающимися должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части: Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Л-1 гражданского воспитания: Л-1.1 гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; Л-1.2 осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; Л-1.3 принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; Л-1.4 готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; Л-1.5 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; Л-1.6 умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; Л-1.7 готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; Л-2 патриотического воспитания: Л-2.1 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; Л-2.2 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; Л-2.3 идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; Л-2.4 духовно-нравственного воспитания: Л-2.5 осознание духовных ценностей российского народа; Л-2.6 сформированность нравственного сознания, этического поведения; Л-2.7 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; Л-2.8 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; Л-2.9 ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; Л-3 эстетического воспитания: Л-3.1 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; Л-3.2 способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; Л-3.3 убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; Л-3.4 готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; Л-4 физического воспитания: Л-4.1 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; Л-4.2 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; Л-4.3 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Л-5 трудового воспитания: Л-5.1 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; Л-5.2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; Л-5.3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; Л-5.4 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; Л-6 экологического воспитания: Л-6.1 сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; Л-6.2 планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; Л-6.3 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; Л-6.4 умение прогнозировать

неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; Л-6.5 расширение опыта деятельности экологической направленности; Л-7 ценности научного познания: Л-7.1 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; Л-7.2 совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; Л-7.3 осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе. Метапредметных (М): М-1 Овладение универсальными учебными познавательными действиями: М-1.1 базовые логические действия: М-1.1.1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; М-1.1.2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; М-1.1.3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; М-1.1.4 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; М-1.1.5 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; М-1.1.6 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; М-1.2 базовые исследовательские действия: М-1.2.1 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; М-1.2.2 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; М-1.2.3 овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; М-1.2.4 формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; М-1.2.5 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; М-1.2.6 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; М-1.2.7 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; М-1.2.8 давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; М-1.2.9 разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; М-1.2.10 осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; М-1.2.11 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; М-1.2.12 уметь интегрировать знания из разных предметных областей; М-1.2.13 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; М-1.2.14 ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; М-1.3 работа с информацией: М-1.3.1 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; М-1.3.2 создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; М-1.3.3 оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; М-1.3.4 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; М-1.3.5 владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. М-2 Овладение универсальными коммуникативными действиями: М-2.1 общение: М-2.1.1 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; М-2.1.2 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; М-2.1.3 владеть различными способами общения и взаимодействия; М-2.1.4 аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; М-2.1.5 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; М-2.2 совместная деятельность: М-2.2.1 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; М-2.2.2 выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; М-2.2.3 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать

действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; М-2.2.4 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; М-2.2.5 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; М-2.2.6 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; ж) осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

М-3 Овладение универсальными регулятивными действиями: М-3.1 самоорганизация: М-3.1.1 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; М-3.1.2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; М-3.1.3 давать оценку новым ситуациям; М-3.1.4 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; М-3.1.5 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; М-3.1.6 оценивать приобретенный опыт; М-3.1.7 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; М-3.2 самоконтроль: М-3.2.1 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; М-3.2.2 владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; М-3.2.3 использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; М-3.2.4 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; М-3.3 эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: М-3.3.1 самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; М-3.3.2 саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; М-3.3.3 внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; М-3.3.4 эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; М-3.3.5 социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты; М-3.4 принятие себя и других людей: М-3.4.1 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; М-3.4.2 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; М-3.4.3 признавать свое право и право других людей на ошибки; М-3.4.4 развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметных (П): к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать: 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО); 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса Адаптированная физическая культура определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ университета

1.2.1. Дисциплина «Физическая культура *» относится к циклу .Б.4.

Физическая культура (школьный курс)

Знания: выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; максимальное проявление физических способностей (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Умения: умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; -умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; -умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; -умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; -способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; -способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; -овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; -умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Навыки: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; -развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

основы безопасности жизнедеятельности (школьный курс) (школьный курс)

Знания: знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства; знание и умение применять правила безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

Умения: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в опасных и чрезвычайных ситуациях в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области безопасности жизнедеятельности, собственные возможности ее решения;

Навыки: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления

осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;

2.2. Разделы дисциплины (модуля), компетенции и индикаторы их достижения, формируемые при изучении

| № раздела | Наименование раздела дисциплины | Темы разделов дисциплины | Код формируемой компетенции | Коды индикаторов достижения компетенций |
|-----------|---------------------------------|--|-----------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Общая физическая подготовка | | | |
| | | Бег на короткие дистанции Как выполняется низкий старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Л.2, Л.8, Л.10, М.2, П.4 | | |
| | | Обучение технике бега на средние и длинные дистанции (высокий старт). Дистанции, где применяется высокий старт, «ФАЛЬШСТАРТ» (понятие). Уметь выполнять команды: «НА СТАРТ», «МАРШ», выполнить стартовое положение. Л.8, М.2, М.5, П.3, | | |
| | | Бег на средние дистанции Правильная постановка стопы во время бега. Правильное дыхание: короткий вдох, медленный выдох. Научиться распределять свои физические возможности на всю дистанцию. Тактика бега. Л.1, Л.3, М.2, П.3 | | |
| | | Обучение технике прыжка в длину с места. Правила соревнований. Скоординировать работу рук и ног при отталкивании и в момент приземления. Л.5, М.2, М.3, П.4, П.5 | | |
| | | Обучение технике метания мяча большого тенниса, гранаты. Как правильно держать мяч большого тенниса, подобрать разбег. Правильно выполнить скрестный шаг и положение натянутого лука, финальное усилие в момент броска. Л.1, Л.3, М.2, П.5 | | |
| | | Совершенствование техники метания. От чего зависит дальность полета мяча, гранаты. Уметь выполнить хлестообразное движение рукой в момент метания. Л.1, Л.9, М.2, М.5, П.3 | | |
| | | Сдача нормативов по ОФП. Зачет 1. Бег на короткую дистанцию 100м. 2 Прыжки через скакалку за 3. Метание малого мяча большого тенниса. 4. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (ноги фиксированы 5. Отжимание от гимнастической скамейки (количество раз). 6. Подтягивание на перекладине. Л.5, Л.8, М.1, М.5, П.2 | | |
| | | Совершенствование бега на короткие и средние дистанции Как выполняется низкий старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. правильно финишировать. Л.2, Л.10, М.1, М.4, П.3, П.4 | | |
| | | Совершенствование высокому и низкому старту. с каким наклоном туловища нужно стартовать и бежать по дистанции для достижения максимального результата (бег 100 м и на средние дистанции). правильная постановка ног на старте, постановка стопы во время бега. Л.3, Л.8, М.2, М.3, П.2, П.5 | | |

| | | | | |
|----|-----------------|--|--|--|
| | | Совершенствование техники метания мяча большого тенниса. От чего зависит дальность полета мяча большого тенниса, гранаты. Уметь выполнить хлестообразное движение рукой в момент метания.. Л.3, М.2, П.3 | | |
| | | Сдача контрольных нормативов метание малого мяча, бег 100 м. знать нормативы, классификацию по легкой атлетике. самостоятельно подготовить организм к предстоящей работе. Л.3, Л8, М.2. П.4 | | |
| | | : Сдача норматива по кроссу 1000м(дев), 2000м (юн) знать нормативы, классификацию по легкой атлетике. самостоятельно подготовить организм к предстоящей работе. Л.3. М.2. П.4 | | |
| 2. | Спортивные игры | | | |
| | | Обучение стойке и перемещению волейболиста, верхняя передача мяча. Какие бывают стойки волейболиста, передачи мяча. Выполнять перемещение волейболиста влево и вправо, вперед и назад. Правильно выполнять верхнюю передачу мяча. Л.1, Л.3, М.2, П.3 | | |
| | | Обучение техники приема мяча снизу двумя руками Техника нижней прямой подачи. Совершенствование техники подачи двумя сверху и снизу. Л.1,Л.3, М.8, П.1. | | |
| | | Техника передач. какие бывают передачи, как правильно выполнить передачу в прыжке. выполнять простую передачу и передачу в прыжке. Л.2, Л.8, М.3, П.1 | | |
| | | Техника нижней боковой подачи. как правильно принимать исходное положение перед подачей. подать мяч на сторону противника по номерам расстановки игроков на площадке. Л.1, Л.3, М.3, П.3 | | |
| | | Верхняя прямая подача. положение подающего. подать в цель обозначенную на площадке преподавателем. Л.1, Л.3, М.3,П. 2 | | |
| | | Передача мяча сверху двумя руками. как выполняется эта передача. выполнить эту передачу в прыжке, сориентировавшись в направлении. Л.1, Л.8. М.2, П.2 | | |
| | | Техника приема после подачи. Техника приёма мяча после подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи Л.3. Л.5, М.2, М.4, П.1 | | |
| | | Баскетбол.Обучение ведению мяча. Знать, как правильно ударить по мячу, чтобы он прилетел обратно на руку во время ведения мяча. Уметь координировать работу ног с движениями руки, ударяющей по мячу, учиться нарабатывать периферическое зрение. Л.1, Л.3, М.4, П.1 | | |
| | | Техника двухсторонней игры. Техника двухсторонней игры. Совершенствование верхней прямой подачи Л.1, Л.8, М.2, П.3 | | |
| | | Обучение передаче и ловли мяча в движении Знать правильность выполнения передачи в движении. Уметь выполнять все передачи на месте и в движении. Л.3,л.8, М.5, М.6, П.4 | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | Прямой нападающий удар. какие нападающие удары бывают, как выполняется прямой нападающий удар. правильно подобрать разбег, прыжок, замах и удар по мячу. Л.1,Л.3, М.2, М.3, П.1 | | |
| | | Обучение передачи мяча партнеру на месте и в движении Знать, что при ведении мяча, после остановки, баскетболист имеет право сделать 2 шага с мячом и (или) передать мяч партнеру. Уметь выполнять все передачи на месте. Л.3,Л.6, М.2, М.5,П.2 | | |
| | | Совершенствование нападающего удара. прямой, боковой, с переводом (вправо, влево) атакующий удар. выполнять обманные действия при выполнении нападающего удара. Л.1, Л.8. М.2, П.4 | | |
| | | Обучение ведение и передача мяча партнеру с 2х шагов. Правильность выполнения ведения и передачи мяча. Уметь выполнять все передачи на месте. Уметь координировать работу ног с движениями руки, ударяющей по мячу, учиться нарабатывать периферическое зрение. Л.3, Л.5, М.2,П.2 | | |
| | | Техника приема мяча отскочившего от сетки. Техника приёма мяча, отскочившего от сетки. Совершенствование тактики двухсторонней игры. Л.3, Л.8, М.2, П.1 | | |
| | | Бросок в кольцо (штрафной бросок). технику ведения мяча, бросок мяча в кольцо с места и в движении выполнять бросок в кольцо (штрафной). Л.1, Л.3, М.2, П.3 | | |
| | | Совершенствование приема мяча сверху, снизу двумя руками. о технике защиты. владеть приемами защиты, принимать мяч снизу и сверху двумя руками. перемещаться и принимать мяч в зависимости от ситуации. Л.2, Л.8, М.2, М.5, П.2 | | |
| | | Бросок в кольцо с места. С какой линии выполняется штрафной бросок, длинные и короткие броски в кольцо. Научиться попадать в кольцо. Л.3,М.2,П.1 | | |
| | | Сдача нормативов по волейболу: Зачет. 1. прием мяча сверху 5 раз. 2. прием мяча снизу, с веру в парах. 3. Подача. Л.1, Л.9, М.2, М.4, П.1, П.4 | | |
| | | Бросок в кольцо с разных точек площадки. Отчего зависит попадание в кольцо, длинные и короткие броски. Уметь попадать в кольцо с разных точек площадки. Л.5, Л.9, М.2, М.5, П.2 | | |
| | | Обучение правилам игры в баскетбол Знать основные правила игры. Уметь выполнять передачу, ведение мяча, бросок в кольцо. Л.2, Л.5, М.2, М.6, П.4 | | |
| | | Зачетный урок Правила игры в баскетбол, жесты судьи. выполнить: Штрафной бросок, броски с разных точек, ведение с изменением направлением. Л.2, Л.3, М.2, П.1 | | |

| | | | | |
|----|-----------------|--|--|--|
| | | Техника эстафетного бега Овладение техникой эстафетного бега: -ознакомление с техникой эстафетного бега; -техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м. Л.1, Л.5, М.2. П.2 | | |
| | | Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе (12мин). Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта» Л.3. Л.7, М.2, М.5,П.1, П.2 | | |
| 3. | Спортивные игры | | | |