

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 31.02.03 Лабораторная диагностика 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

27 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 31.02.03 Лабораторная диагностика на базе основного общего образования, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации 4 июля 2022 № 525
- 2) Учебный план по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика 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.

27 июня 2023 г.

Председатель ЦМК Общепрофессиональных дисциплин  Донгузова Е.Е.

Программа заслушана и утверждена на заседании методического совета ФК (протокол № 12 от 27 июня 2023 г.)

Методист МО 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) (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			
		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		
		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		
		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		
		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		
		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		
		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		
		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		

3.	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.2, П.3		
		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		
		Техника двухсторонней игры. Техника двухсторонней игры. Совершенствование верхней прямой подачи Л.1, Л.8, М.2, П.3		
		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		
		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		
		Техника приема мяча отскочившего от сетки. Техника приёма мяча, отскочившего от сетки. Совершенствование тактики двухсторонней игры. Л.3, Л.8, М.2, П.1		
		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		
		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		

		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		