

Государственное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования  
Ярославской области  
Угличский индустриально-педагогический колледж

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.08 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

*для специальности 49.02.01 Физическая культура*

Углич  
2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_ Т.М. Смирнова

Заместитель директора  
по учебной работе

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования для специальности среднего профессионального образования 050141 (49.02.01) *Физическая культура*.

**Организация-разработчик:** ГОУ СПО ЯО Угличский индустриально-педагогический колледж

**Разработчики:**

Волкова Галина Викторовна, преподаватель методической цикловой комиссии дисциплин физического воспитания

Репникова Ольга Александровна, преподаватель методической цикловой комиссии дисциплин физического воспитания

Соловьева Надежда Ивановна, преподаватель методической цикловой комиссии дисциплин физического воспитания

Соловьев Николай Владимирович, преподаватель методической цикловой комиссии дисциплин физического воспитания

Степанова Вера Ивановна, преподаватель методической цикловой комиссии дисциплин физического воспитания

Степанов Александр Викторович, преподаватель методической цикловой комиссии дисциплин физического воспитания

## **Содержание**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	37
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	40

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Базовые и новые виды физкультурно-спортивно деятельности с методикой преподавания

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 050141 Физическая культура.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общепрофессиональный цикл (ОП.08).

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен уметь:*

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями его эксплуатации;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен знать:*

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;

- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

**1.4. Рекомендуемое количество часов/зачетных единиц на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 1314 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 876 часов;

самостоятельной работы обучающегося 438 часов.

## 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>	<i>1314</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>876</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>484</i>
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<i>438</i>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	<i>438</i>
<i>Итоговая аттестация в форме экзамена 6, 7, 8 семестр</i>	

## 2.2. Тематический план дисциплины

Наименования разделов дисциплины	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение дисциплины			
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося
		Всего, часов	в т.ч. теоретические занятия, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	Всего, часов
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Гимнастика	335	223	74	149	112
Раздел 2. Спортивные игры	335	223	74	149	112
Раздел 3. Легкая атлетика	219	146	44	102	73
Раздел 4. Лыжный спорт	219	146	44	102	73
Раздел 5. Туризм	52	34	30	10	18
Раздел 6. Плавание	87	58	30	28	29
Раздел 7. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности	67	46	48	22	70
<b>Итого по дисциплине:</b>	<b>1314</b>	<b>876</b>			<b>438</b>

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>1. ГИМНАСТИКА</b>			
<b>Раздел 1. Теоретические основы гимнастики</b>		<b>137</b>	
<b>Тема 1.1. История, этапы развития гимнастики, гимнастика в системе физического воспитания</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Значение исторического подхода к изучению гимнастики и основные закономерности ее развития. Гимнастика у древних народов, в античном обществе и средние века. Возникновение национальных буржуазных систем гимнастики: немецкой, французской, шведской, сокольской. Гимнастика в дореволюционный период в России. Рабочие спортивно-гимнастические клубы и объединения. Введение гимнастики в школьные программы в государствах Западной Европы и в дореволюционной России. Преподавание гимнастики в школах, о единстве длительного, физического и технического обучения. Система физического образования детей дошкольного возраста П.Ф. Лестгафта. Гимнастика в системе физического воспитания.	2	1
	<i>Лабораторные работы:</i> просмотр видеофильма	2	
	<i>Контрольная работа:</i> Семинар « Развитие гимнастики в России после 1918 года»	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> составление плана по изученным темам. Подбор дополнительной литературы по теме. Составление вопросов для беседы.	3	
	<i>Содержание учебного материала</i>		
<b>Тема 1.2. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике</b>	Травмы и причины их возникновения: нарушение основных принципов обучения, спортивной тренировки и правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды, отсутствие должной дисциплины и недостатки в воспитательной работе с занимающимся. Правила оказания первой помощи при типичных травмах. Профилактика травматизма. Страховка и помощь как мера предупреждения травматизма и метод обучения. Виды страховки и помощь. Основные требования, предъявляющиеся к страхующему	2	2
	<i>Практические занятия</i> осуществлять профилактику травматизма при выполнении упражнений на снарядах. Приемы страховки и само страховки. Обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Определить характеристику видов страховки, дать краткий анализ каждого способа.	2	
	<i>Содержание учебного материала</i>		
<b>Тема 1.3. Виды гимнастики и характеристика их как специфических средств разностороннего педагогического воздействия на занимающихся</b>	<u>1 группа</u> – образовательно-развивающая: базовые (основной, женский) и прикладные (профессионально-прикладной, военно-прикладной, спортивно-прикладной) виды.	4	
	<u>2 группа</u> - оздоровительная: гигиенические (в режиме дня) и лечебные (корректирующая, реабилитационная, восстановительная, функциональная) виды. <u>3 группа</u> - спортивная: спортивно-массовые и спортивные виды (спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика). Значение и место гимнастики в системе физического воспитания.		2

	<i>Практические занятия</i> определять тип урока по предложенной теме. Определять плотность и нагрузку при проведении уроков. Определять ЧСС при выполнении упражнений. Определять характеристику движений.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> подобрать упражнения и составить план урока по видам гимнастики. Изучить опыт проведения сюжетных уроков по журналу физкультура в школе.	3	
<b>Тема 1.4. Гимнастическая терминология</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Термины. Требования к терминам. Правила сокращения и записи гимнастических упражнений.	8	2
	<i>Лабораторная работа</i> изготовление наглядного материала.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> сделать развернутую запись упражнений, выполнить графическое изображение упражнений	5	
	<i>Контрольная работа</i> тестирование по теме	1	
<b>Тема 1.5. Содержание, формы организации и методика преподавания занятий по гимнастике в школе</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию. Урок гимнастики. Структура урока, ее разновидности в зависимости от педагогических задач, требований к уроку. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока. Плотность урока: методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся. План-конспект урока. Особенности методики проведения урока гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста. Организация урока. Оценка и учет успеваемости учащихся. Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня: гимнастика до занятий. Физкультминутка, подвижная перемена и др. Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике. Самостоятельные формы занятий гимнастикой (зарядка, выполнение домашних заданий, индивидуальные тренировки), их организация, содержание и методика проведения. Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой. Места занятий (залы, площадки), их оборудование. Гимнастические снаряды массового типа (нестандартное оборудование).	8	3
	<i>Лабораторная работа</i> просмотр открытого урока в школе.	2	
	<i>Практические занятия</i> написание аннотации на статью в журнале. Сделать анализ просмотренного урока.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> определение задач при обучении отдельным упражнениям. Подбор средств и написание конспекта по теме урока.	6	
<b>Тема 1.6. Основы обучения гимнастическим упражнениям и тренировки</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Обучение. Необходимость обучения детей и взрослых гимнастическим упражнениям. Научность обучения и его воспитательное значение. Знания. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь созданием и сознательным отношением к занятиям гимнастикой. Умения и навыки в гимнастике. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике. Особенности использования чувственной, рациональной и практической форм познания при обучении гимнастическим упражнениям детей младшего возраста. Индивидуальный и личностный подход к обучению гимнастическим упражнениям. Способности гимнастов. Диалектическая взаимосвязь знаний, умений, навыков и способностей гимнастов. Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения. Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Методы, приемы, условия обучения. Воспитание занимающихся в процессе обучения гимнастическим упражнениям.	6	3
	<i>Практические занятия</i> определение биодинамических характеристик выполняемых ранее упражнений. Проведение на учебной группе этапов обучения отдельных видов многоборья.	2	

	<i>Самостоятельная работа:</i> Определить характеристику методов: словесного изложения материала, наглядной демонстрации, упражнений.	4	
<b>Тема 1.7. Изучение техники и методика преподавания гимнастических упражнений</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе. Специфические особенности работы двигательного аппарата, анализаторных систем, систем энергообеспечения, психических и личностных свойств гимнаста при овладении гимнастическими упражнениями. Статические упражнения. Устойчивое, неустойчивое, безразличное и ограниченное устойчивое равновесие. Плечо и момент инерции. Количество движений и момент количества движения. Реактивное движение, реактивная сила. Хлестовые движения. Вращательные движения в условиях спортивного и безопорного положения тела. Отталкивание, приземление. Силовые и маховые упражнения. Динамическое равновесие. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастических упражнений. Теория отражения методическая и теоретическая основа процесса обучения.	4	2
	<i>Лабораторная работа</i> просмотр видеозаписи и определение характеристики движений.	1	
	<i>Самостоятельная работа</i> изучение основ техники по дополнительной литературе	3	
	<i>Контрольная работа</i> «Техника акробатического упражнения – кувырок вперед»	1	
<b>Тема 1.8. Планирование учебной работы по гимнастике</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Планирование учебной работы по гимнастике в школе, его значение и задачи. Особенности планирования работы в гимнастических секциях и отделениях ДЮСШ. Основные документы планирования: план работы, учебный план, программа, учебная программа, учебный план, конспект урока, методика их составления.	4	3
	<i>Практическое занятие</i> планировать проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности	2	
	<i>Самостоятельная работа:</i> составить план график по школьной программе	3	
	<i>Контрольная работа:</i> тестирование по теме	1	
<b>Тема 1.9. Организация и проведение соревнований по гимнастике</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Виды соревнований. Массовые гимнастические выступления. Правила соревнований. Система оценки.	4	2
	<i>Лабораторная работа:</i> Организация и проведение соревнований по школьной программе. Составление зачетных комбинаций на снарядах. Подготовка и заполнение заявок, личных карточек участников соревнований.	2	
	<i>Практическое занятие:</i> распределить оценку элементов в предположной комбинации	2	
	<i>Самостоятельная работа:</i> написать положение о проведении соревнований по гимнастике по упрощенным правилам.	4	
<b>Тема 1.10 Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием учащихся</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Моделирование воспитания физических качеств у учащихся на уроке гимнастики по методу круговой тренировки. Виды контроля: входной, текущий, рубежный, промежуточный, итоговый. Сущность дидактического понятия контроля, функции контроля. Современные средства оценивания учебных достижений школьников. Педагогический контроль и анализ урока гимнастики.	4	3
	<i>Лабораторная работа:</i> Определение физической нагрузки во время урока - пульсометрия. Хронометрирование урока гимнастики в младших классах. Педагогическое наблюдение за ходом урока в средних классах.	6	
	<i>Практическое занятие:</i> анализировать и оценивать результаты выполненных двигательных действий.	2	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Знать критерии оценки двигательных действий учащихся. Оценить выполненный элемент.	6	

<b>Тема 1.11 Методика научно-исследовательской работы по гимнастике</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Объекты исследований: методика преподавания гимнастики различным категориям занимающихся, урок и внеучебные формы занятий в общеобразовательной школе, спортивная тренировка, оборудование, инвентарь и др. Общие задачи научной работы по гимнастике. Подготовка к исследованию: выбор темы, определение ее актуальности, практические теоретическое обоснование. Формулирование гипотезы, постановка конкретных задач, план исследования, организация условий. Методы исследования: анализ и обобщение литературных данных и опыта передовой практики, наблюдение, беседы, анкетирование, опрос квалификационных педагогов - тренеров, аппаратурные, бланковые методы исследования и контрольные физические упражнения изучения (оценки) двигательных и психических способностей гимнастов, лабораторный и педагогический эксперименты. Сбор экспериментального материала, его обработка и обобщение. Формулирование выводов, литературное оформление работы. Требования к языку и стилю.	4	2
	<i>Практические занятия:</i> определение цели, задач. Проблемы исследования	2	
	<i>Самостоятельная работа:</i> написание курсовой работы.	10	
	<i>Контрольная работа:</i> защита курсового проекта	2	
<b>Раздел 2. Основные средства гимнастики</b>		<b>198</b>	
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега.</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Характеристика строевых упражнений. Методические указания. <u>Перестроения:</u> из колонны по одному в колонну по 3, по 4 выстраиваем. <u>Размыкание:</u> с помощью акробатических упражнений (кувырками, переворотами в сторону) <u>Ходьба:</u> с чередованием различных движений в колонне по 3, по 4 с последовательным включением шеренг на 1,5,9 и т. д. счет . <u>Бег:</u> с перепрыгиванием через препятствие: сочетание различных способов бега изученных на предыдущих курсах. <u>Фигурная маршировка:</u> “противоход” “противоходы дугами” Быстро чередуемые прыжки: “чехарда”, “скачек”, закрытый и открытый прыжок, смена различных вариантов прыжок изученных на предыдущих курсах.	2	3
	<i>Практические занятия:</i> Определить место учителя при подаче команд. Определение места для группы при совершенствовании перестроений. Проведение на группе перестроений на месте и в движении.	6	
	<i>Контрольные работы:</i> Тестирование по теме	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Совершенствовать в подаче команд. Составить соединения из строевых приемов и использовать его в подготовительной части. Уметь подавать команды и распоряжения. Определять значения строевых упражнений.	4	
<b>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Общеразвивающие упражнения без предметов, выполняемые поточным способом и игровым, на гимнастической стенке, скамейке, со средними резиновыми мячами и обручами, с использованием элементов ритмической гимнастики без предметов и с предметами. Характеристика общеразвивающих упражнений. Требования к проведению, способам организации группы. Положения рук, ног, туловища и движения ими.	2	3
	<i>Практические занятия:</i> правила записи ОРУ и требования к оформлению конспектов. Обучение общеразвивающим упражнениям. Уметь: Показать и объяснить упражнение, определить способ показа упражнения и место учителя при показе.	6	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать упражнения на различные группы мышц, определить их последовательность.	4	

	Составить конспект комплекса ОРУ без предмета, с предметом.		
	<i>Контрольная работа:</i> тестирование по теме	2	
<b>Тема 2.3. Прикладные упражнения</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего, и старшего школьного возраста. Характеристика и виды прикладных упражнений.	2	3
	<i>Практические занятия:</i> Определить значение прикладных упражнений в повседневной жизни. Навык в подаче команд для выполнения ходьбы и бега. Определение причин ошибок при выполнении лазания по канату, участие в оценке лазания.	4	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Уметь составить полосу препятствий из прикладных упражнений.	2	
<b>Тема 2.4. Акробатические упражнения</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Характеристика и назначение акробатических упражнений. Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего возраста. <i>Акробатика (М)</i> <u>Группировки:</u> сидя, лежа на спине, в приседе. <u>Перекаты:</u> назад, вперед, в сторону (прогнувшись и в группировке), из стойки на одном и двух коленях в сцепление за руки и за ноги (вдвоем). <u>Кувьрки:</u> вперед и назад из различных исходных положений в различные конечные положения, в сцепление под руки в парах и в шеренгах, длинный кувьрок, кувьрок прыжком. <u>Перевороты:</u> в сторону (вправо и влево), рондат. <u>Равновесие:</u> горизонтальное равновесие но одной ноге. <u>Стойки:</u> на лопатках с различным положением рук, на голове и руках их различных исходных положений, на руках с поддержкой и без нее. <u>Мост:</u> из положения лежа на спине, наклоном назад, поворот на лево (направо) в упор присев. <i>Акробатика (Д):</i> <u>Группировки:</u> сидя, лежа на спине, в приседе. <u>Перекаты:</u> назад, вперед, в сторону (прогнувшись и в группировке). <u>Кувьрки:</u> вперед и назад из различных исходных положений в различные конечные положения; в сцеплении под руки в парах, в шеренгах; длинный кувьрок. <u>Стойки:</u> на лопатках с опорой на руки в поясницу и о пол, стойка на руках. <u>Мост:</u> из положения лежа на спине: поворот на лево (направо) в пор стоя на колени и в упор присев.	2	3
	<i>Лабораторная работа:</i> Просмотр видеозаписи, изготовление карточек - заданий.	1	
	<i>Практические занятия:</i> Выполнять профессионально значимые двигательные действия. Совершенствование индивидуальной техники упражнений. Применять приемы страховки и самостраховки. Использовать терминологию отдельных элементов. Определять главное звено техники упражнения, объяснять простейшие упражнения. Выполнять упражнения по учебным карточкам, акробатическую связку под музыку. Проведение на группе элементов обучения отдельным упражнениям по школьной программе.	10	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать подводящие упражнения для освоения кувьрков. Подобрать упражнения для развития силы, гибкости. Разучивание акробатических связок. Подбор упражнений для обучения, составление конспекта.	7	
	<i>Контрольная работа:</i> Оценка комбинаций.	2	
			2
<b>Тема 2.5. Вольные упражнения</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Оборудование мест и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего возраста.	2	3

	Вольные упражнения на 32-48 счетов (учебная комбинация) с включением различными движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических упражнений.			
	<i>Практические занятия:</i> Освоение профессионально значимых двигательных действий	4		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Разучить часть упражнений под музыку. Уметь оценить выполнение других. Подобрать музыкальное сопровождение и составить комбинацию на 16 счетов без предмета, с предметом.	4		
	<i>Контрольная работа:</i> Выполнить на оценку вольные упражнения. Провести разучивание с группой.	2		
<b>Тема 2.6. Конь с ручками</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Характеристика и назначение упражнений на коне. Устройство, установка снаряда и особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста. <u>Перемахи в смешанных упорах:</u> в упоре стоя на колене, в упоре присев на одной ноге. <u>Круги в смешанном упоре:</u> в упоре присев на одной ноге с поворотом кругом. Учебная комбинация из перемахов и круговой в смешанном упоре. <u>Махи ногами:</u> в стороны, в упор сзади и в упоре, ноги врозь правой (левой). Из упора ноги врозь перемахи вперед и назад (одной, двумя ногами). <u>Перемахи</u> в упоре на руках одноименные и разноименные вперед и назад из упора, упора ноги врозь правой (левой) и упора сзади, одноименные с поворотом кругом и переходом на тело коня из упора ноги врозь правой (левой). Круги: одноименные и разноименные, правой (левой) из упора Соскоки: одноименным и разноименным перемахом вперед а назад с поворотом и без поворота из упора ноги врозь правой (левой), после перемахов и перехода на тело коня в упор ноги врозь правой (левой). Конь с ручками. Устройство и установка снаряда, особенности организаций занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.	2	3	
	<i>Практические занятия:</i> Подготовка места, установка снарядов и инвентаря для занятий. Объяснения упражнения с соблюдением терминологии. Разделение упражнения на части по смысловому содержанию. Уметь выполнить подготовительные и подводящие упражнения, провести специальную разминку, принять участие в оценке. Разучивание и совершенствование техники элементов. Знание способов страховки и места при выборе страховки. Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах.	6		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать упражнения для развития силы и координации, подготовительные и подводящие упражнения. Написать объяснение изучаемого двигательного действия.	4		
	<i>Контрольная работа:</i> Оценка зачетных комбинаций. Оценка проведения фрагмента урока по школьной программе.	2		
<b>Тема 2.7. Кольца</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Характеристика и назначение упражнений на кольцах. Устройство и установка снаряда, особенности организации с детьми младшего, среднего и старшего возраста. <u>Висы:</u> вис, вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, не правой (левой), сзади, горизонтальный вис сзади и спереди. <u>Размахивание:</u> в виси, в виси на согнутых руках; сгибание рук махом вперед, назад и дугой; разгибание рук махом назад в вис, махом вперед в вис, в вис согнувшись и в вис прогнувшись. <u>Выкруты:</u> вперед из размахивания и виси согнувшись. Соскоки: махом назад и вперед из виси; махом назад из виси согнувшись; переворот на зад из виси, прогнувшись.	2	3	
	<i>Практические занятия:</i> Подготовка места, установка снарядов и инвентаря для занятий. Объяснения упражнения с соблюдением терминологии. Разделение упражнения на части по смысловому содержанию. Уметь выполнить подготовительные и подводящие упражнения, провести специальную разминку, принять участие в оценке. Разучивание и совершенствование техники элементов. Знание способов страховки и места при выборе страховки. Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах.	8		

	Контрольная работа Выполнение учебной комбинации	2	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать упражнения для развития силы и координации, подготовительные и подводящие упражнения. Написать объяснение изучаемого двигательного действия.	6	
<b>Тема 2.8. Прыжки опорные</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Устройство и установке снаряда, особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего возраста. конь с ручками: вскоки в смешанные упоры и соскоки в группировке и прогибаясь с поворотами и без поворотов; прыжки согнув ноги и ноги врозь. Козел в ширину: вскоки смешанные упоры и соскоки в группировке и нагибаясь (с поворотами) и без поворотов; прыжок ноги врозь, согнув ноги Конь в длину: прыжок бегом и углом с разбега (толчком одной и махом другой).	2	3
	<i>Практические занятия:</i> Умение выполнять разбег, наскок на «мостик», отталкивание от снаряда, приземление. Уметь описать и оценить технику прыжка. Уметь разделить упражнение по смысловому содержанию, подобрать подводящие, подготовительные и специальные упражнения. Разучивание и совершенствование техники прыжков.	6	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать упражнения для развития силы мышц разгибателей, прыгучести. Записать подводящие упражнения. Найти из школьной программы способы опорных прыжков, составить конспект.	5	
	<i>Контрольная работа:</i> Оценка выполнения прыжка. Оценка проведения по школьной программе. Оценка конспекта.	2	
<b>Тема 2.9. Брусья параллельные</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Характеристика и назначение упражнений на параллельных брусьях. Устройство и установка снаряда, особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего возраста. <u>Упоры</u> Упор на предплечьях, на руках, упор углом стоя на одном колене, продольно. <u>Размахивания:</u> в упоре, на предплечьях <u>Подъемы:</u> махом вперед и назад из размахивания в упоре на предплечьях в седы и упоры; разгибом в седы и в упор из упора на руках согнувшись. <u>Кувьрки:</u> вперед из седа, ноги врозь, с различных упоров (упор лежа, упор углом). <u>Стойки:</u> на плечах махом, силой из различных исходных положений. <u>Опускания:</u> из стойки на плечах и сед ноги врозь, в упор и упор углом. <u>Перемахи:</u> вперед- внутрь из седа на бедре и ноги врозь, назад - внутрь из седа ноги врозь хватом рук спереди; одноименные и разноименные внутрь и наружу через концы жердей из стойка наружу лицом к брусьям хватом за концы. <u>Соскоки:</u> из седа на бедре прогибаясь и углом через две жерди, махом назад, углом на махе вперед, перемахом одной хватом за концы. <u>Брусья низкие:</u> Устройство и установка снаряда, особенности организации занятий с детьми младшего, среднего, старшего возраста. <u>Смешанные упоры, седы и перемахи:</u> седы и их перемена через упор; сед на правой (левой) продольно; упор лежа продольно разноименными и одноименными перемахами кругами, упор стоя на голени. <u>Подъемы:</u> махом вперед в сед из размахивания в упоре на предплечьях. <u>Соскоки:</u> из седа на бедре, из седа на правой (левой) ноги врозь продольно с перемахом одной с поворотом на 90,180 и 270°, углом из седа на бедре, махом в перед и назад.	2	3
	<i>Практические занятия:</i> Подготовка места, установка снаряда и инвентаря для занятий. Объяснения упражнения с соблюдением терминологии. Разделение упражнения на части по смысловому содержанию. Уметь выполнить подготовительные и подводящие упражнения, провести специальную разминку, принять участие в оценке. Разучивание и совершенствование техники элементов. Знание способов страховки и места при выборе страховки. Соблюдение	8	

	техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах.		
	<i>Контрольная работа:</i> Оценка выполнения учебной комбинации	2	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать упражнения для развития силы и координации, подготовительные и подводящие упражнения. Написать объяснение изучаемого двигательного действия.	6	
<b>Тема 2.10. Брусья разной высоты</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Характеристика и назначение упражнений на брусьях разной высоты. Устройство и установка снаряда, особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста. <u>Смешанные висы и упоры:</u> вис присев лежа (и их разновидности), вис лежа сзади, сед на бедре, сед уклона на нижней жерди; переход из смешанных висов в смешанные упоры в виде учебных комбинаций. <u>Спады и опускания:</u> из упора на верхней жерди назад, в вис лежа (согнув ноги, ноги врозь) и в вис лежа ноги врозь правой (левой): вперед в вис лежа в упор на нижнюю жердь. <u>Перемахи:</u> прямыми, согнутыми ногами из висов стоя и размахивая в висе на верхней жерди. <u>Повороты:</u> в смешанных висах на 90, 180, 270 в сед на бедра, в вис лежа. <u>Подъемы:</u> толчком двух из висов присев, переворотом на нижнюю из виса прогнувшись с опорой ступнями о верхнюю жердь. <u>Соскоки:</u> из седа на бедре с поворотами и без поворотов, махом вперед из упора сзади с поворотами и без поворотов, углом назад с поворотами и без поворотов. <u>Размахивание:</u> изгибание в висе на верхней жерди <u>Перемахи:</u> согнутые и прямые ноги в висе лежа на нижней жерди из виса на верхней; одноименные в упоре на нижней жерди с поочередным перехватом на верхнюю жердь. <u>Спады:</u> назад в висе на правой (левой) из упора ноги врозь на нижней; назад в вис правой (левой) с перехватом за нижнюю жердь из виса лежа, правой (левой) и на нижнюю хватом за верхнюю; назад согнув ноги в висе лежа на нижней жерди из упора на верхней. <u>Опускание:</u> вперед в вис лежа на нижней жерди из упора на верхней жерди, вперед в вис из упора на верхней жерди (лицом наружу).	2	3
	<i>Практические занятия:</i> Подготовка места, установка снарядов и инвентаря для занятий. Объяснения упражнения с соблюдением терминологии. Разделение упражнения на части по смысловому содержанию. Уметь выполнить подготовительные и подводящие упражнения, провести специальную разминку, принять участие в оценке. Разучивание и совершенствование техники элементов. Знание способов страховки и места при выборе страховки. Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах.	6	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать упражнения для развития силы и координации, подготовительные и подводящие упражнения. Написать объяснение изучаемого двигательного действия.	5	
	<i>Контрольная работа:</i> Оценивание учебной комбинации	2	
<b>Тема 2.11. Перекладина низкая</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Характеристика и назначение упражнений на низкой перекладине. Повороты окрестным перехватом в сед на бедро из виса лежа на нижней жерди; из виса лежа поворотом в упор на одной из нижней жерди. <u>Подъемы:</u> переворот на нижнюю жердь из виса прогнувшись с опорой ступнями о верхнюю жердь; на правой (левой) после спада, назад из виса, лежа ноги врозь и упора врозь на нижней жерди, в упор на верхнюю жердь из виса присев на нижней. <u>Соскоки:</u> из седа на бедре без поворотов и с поворотами кругом, наконец назад из упора и наконец вперед из упора сзади без поворотов и с поворотами.	1	3
	<i>Практические занятия</i> Подготовка места, установка снарядов и инвентаря для занятий. Объяснения упражнения с соблюдением терминологии. Разделение упражнения на части по смысловому содержанию. Уметь выполнить	6	

	подготовительные и подводящие упражнения, провести специальную разминку, принять участие в оценке. Разучивание и совершенствование техники элементов. Знание способов страховки и места при выборе страховки. Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах.			
	<i>Контрольная работа:</i> Оценивание учебной комбинации	2		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать упражнения для развития силы и координации, подготовительные и подводящие упражнения. Написать объяснение изучаемого двигательного действия.	5		
<b>Тема 2.12 Перекладина высокая</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Характеристика и назначение упражнений на высокой перекладине. Устройство и установка снаряда, особенности организации занятий с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста. <u>Висы:</u> хватом сверху, снизу, разным хватом, обратным хватом, вис сзади. <u>Размахивания:</u> подтягиванием, изгибами, махом другой из опоры. <u>Повороты:</u> махом вперед плечом вперед, махом вперед после окрестного перехвата. <u>Обороты:</u> вперед в упоре ноги врозь правой (левой) и разгибом из размахивания. <u>Подъемы:</u> переворотом из виса правой (левой) и разгибом из размахивания. <u>Соскоки:</u> махом вперед и назад; махом вперед после окрестного перехвата поворотом и без поворота.	1	3	
	<i>Практические занятия:</i> Подготовка места, установка снарядов и инвентаря для занятий. Объяснения упражнения с соблюдением терминологии. Разделение упражнения на части по смысловому содержанию. Уметь выполнить подготовительные и подводящие упражнения, провести специальную разминку, принять участие в оценке. Разучивание и совершенствование техники элементов. Знание способов страховки и места при выборе страховки. Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах.	8		
	<i>Контрольная работа:</i> Оценивание учебной комбинации.	2		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать упражнения для развития силы и координации, подготовительные и подводящие упражнения. Написать объяснение изучаемого двигательного действия.	5		
<b>Тема 2.13. Упражнения на гимнастическом бревне</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Характеристика и назначение упражнений в равновесии. Вскоки: перемах согнув ногу в упор ноги врозь левой (правой). <u>Поворот:</u> кругом на одной ноге, другая согнута вперед; кругом на одной ноге махом другой назад. <u>Прыжки:</u> шаг, со сменой ног махом вперед. <u>Кувырки:</u> вперед, назад (в порядке ознакомления), из положения лежа касание носками ног за головой.	2	3	
	<i>Практическая работа:</i> Разучивание и совершенствование элементов на бревне, объяснение отдельных двигательных действий. Освоение упражнений в облегченных условиях. Оценить и определить категорию ошибок. Уметь осуществлять страховку и самостраховку. Знание гимнастической терминологии.	8		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать подводящие упражнения, упражнения для развития прыгучести, устойчивого равновесия. Найти из школьной программы упражнения в равновесии, распределить по степени сложности по классам, составить конспект.	6		
	<i>Контрольная работа:</i> Оценка учебной комбинации. Проведение фрагмента урока по школьной программе, оценка проведения.	2		
Примерная тематика курсовых работ: 1. Средства и методы воспитания гибкости. 2. Формы занятий физическими упражнениями на занятиях гимнастики. 3. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках гимнастики 4. Мониторинг как основа к оцениванию основных элементов на уроках гимнастики с учащимися 6 класса».				

Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)			
		<b>Всего:</b>	<b>335</b>
<b>2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>			
<b>Раздел 1. Теоретические основы спортивных игр</b>			
<b>Тема 1.1. История и этапы развития спортивных игр</b>	<i>Содержание</i>		
	1.	История развития спортивных игр в мире, Европе, России.	2
	2.	Спортивные игры в системе физического воспитания: уроки в школах, колледжах, вузах.	2
		<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> подготовка докладов «История развития спортивных игр в своем регионе».	1
<b>Тема 1.2. Обучение технике и тактике в спортивных играх и методика проведения занятий</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1.	Этапы обучения технике и тактике игры.	6
	2.	Средства и методы обучения на отдельных этапах спортивных игр.	
	3.	Учет возрастных особенностей и подготовленности занимающихся в процессе обучения спортивным играм и методика проведения занятий.	
	4.	Особенности обучения технике игры и тактическим действиям.	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Влияние игровой двигательной деятельности на организм занимающихся.	2
<b>Тема 1.3. Содержание, форма организации проведения занятий по спортивным играм</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1.	Учебная работа по спортивным играм в школе. Внеклассная и внешкольная работа по спортивным играм и ее содержание.	6
	2.	Урок – основная форма проведения занятий по спортивным играм.	
	3.	Самостоятельные занятия спортивными играми.	
	<i>Контрольные работы:</i> Итоговая контрольная работа разделу 1.		1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> составление конспекта отдельных этапов урока по спортивным играм, составление конспекта урока по спортивным играм.		3
<b>Раздел 2. Планирование и анализ учебного материала</b>			
<b>Тема 2.1. Планирование и анализ учебного материала в школе</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1.	Программы различной направленности в школе: региональные, федеральные, альтернативные; их анализ.	8
	2.	Планирование учебного материала по спортивным играм в школе.	
	3.	Планирование учебно-спортивной работы в школьной секции, спортивно-массовых мероприятий.	
	4.	Учет успеваемости на уроках спортивных игр.	
		<i>Контрольные работы:</i> Планирование занятий по программе в школе; план-график, план-конспект.	1
		<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	4
<b>Раздел 3. Выполнение профессиональных двигательных действий с методикой обучения</b>			
<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1.	История, современное состояние и перспективы развития баскетбола.	
	2.	Содержание игры.	6
	3.	Терминология.	
	4.	Классификация и характеристика игры в баскетбол.	
	5.	Последовательность в обучении технике и тактике игры в баскетбол.	2

	<p><i>Практические занятия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие и специальные упражнения баскетболиста (2 ч.)</li> <li>2. Подводящие упражнения, способствующие овладению приемами игры (2 ч.)</li> <li>3. Воспитание физических качеств, необходимых баскетболисту (2 ч.)</li> <li>4. Обучение технике и тактике игры в баскетбол. <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Техника нападения: техника перемещения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты на месте вперед и назад; прыжки вверх с места толчком двумя ногами и с разбега одной ногой (2 ч.)</li> <li>4.2. Техника владения мячом: ловля мяча: на месте, в движении, в прыжке от пола; двумя руками: на уровне груди, высок и низко летящий мяч; ловля мяча при отскоке от щита (2 ч.)</li> <li>4.3. Передача мяча: на месте, в движении, в прыжке с места, в движении с прыжком и с поворотом; двумя руками: от груди, сверху, снизу; одной рукой: от плеча, сверху, снизу, сбоку (2 ч.)</li> <li>4.4. Передачи мяча: встречные; поступательные; на одном уровне (2 ч.)</li> <li>4.5. Броски мяча в корзину: с места; в движении; после ведения; в прыжке с места; в прыжке с поворотом; в прыжке после остановки (4 ч.)</li> <li>4.6. Броски с различных расстояний: ближние; средние; дальние (2 ч.)</li> <li>4.7. Броски одной рукой: от плеча; сверху; снизу; с отскоком от щита; без отскока от щита (2 ч.)</li> <li>4.8. Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с изменением направления движений и скорости; с обводкой препятствий (4 ч.)</li> <li>4.9. Финты: на передачу; на бросок (2 ч.)</li> <li>4.10. Броски двумя руками: от груди; сверху, снизу (2 ч.)</li> <li>4.11. Техника защиты (6 ч.): <ul style="list-style-type: none"> <li>- защитные стойки (с выставленной вперед ногой; со ступнями на одной линии);</li> <li>- бег (обычный, приставными шагами, спиной вперед, боком);</li> <li>- противодействия (перемещение игрока без мяча; выбивание мяча одной рукой сверху, снизу; вырывание двумя руками; остановка игрока, ведущего мяч; выбивание мяча; ловля – перехват; выбивание при броске);</li> <li>- овладение мячом, отскочившим от щита (в прыжке с места; в прыжке с разбега).</li> </ul> </li> <li>4.12. Тактика игры (4 ч.): <ul style="list-style-type: none"> <li>- тактика нападения (индивидуальные действия с мячом и без мяча; групповые действия двух, трех игроков; командные действия, быстрый прорыв, позиционное нападение);</li> <li>- тактика защиты (индивидуальные действия; противодействия выходу на свободное место игроку с мячом и при бросках мяча; командные действия, зонная система защиты 2-1-2, 2-3, прессинг).</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>	40	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка сообщения «История и развитие баскетбола в России и регионе».</li> <li>2. Изучение правил игры по баскетболу,</li> <li>3. Составление комплекса упражнений по физической подготовке и баскетболу.</li> <li>4. Совершенствование техники игры в баскетбол.</li> </ol>	20	
<p><b>Тема 3.2. Волейбол</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История, современное состояние и перспективы развития волейбола.</li> <li>2. Терминология.</li> <li>3. Классификация и характеристика игры в волейбол.</li> <li>4. Содержание игры.</li> <li>5. Последовательность в обучении технике и тактике игры в волейбол.</li> </ol>	6	2

	<p><i>Практические занятия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие и специальные упражнения волейболиста (2 ч.)</li> <li>2. Подводящие упражнения, способствующие овладению приемами игры (2 ч.)</li> <li>3. Воспитание физических качеств, необходимых волейболисту (2 ч.)</li> <li>4. Обучение технике и тактике игры в волейбол:</li> <li>4.1. Техника нападения: стойки волейболиста (основная; низкая); перемещение (шагом; бегом; скачком; выпады с последующим падением вправо, влево, вперед; прыжками двумя и одной ногами); передачи (на месте; в движении; в прыжке в различных направлениях перед собой за голову; на различную высоту; верхние двумя руками без падения и с последующим падением; нижние двумя руками); прием мяча, отскочившего от сетки; подачи (нижние; верхние прямые); нападающие удары (в прыжке с места толчком двумя ногами; с разбега толчком двумя ногами; прямой по ходу и с переводом) (8 ч.)</li> <li>4.2. Техника защиты: стойки и перемещения (исходное положение для приема мяча; бегом, боком, спиной вперед; шагом; падением; остановки); прием мяча (снизу; после подачи; прием нападающих ударов); блокирование (одиночное; групповое) (4 ч.)</li> <li>4.3. Тактика нападения: индивидуальные действия (выбор места; подача мяча; передачи; нападающий удар); командные действия (система игры; через игрока передней линии; через игрока задней линии) (3 ч.)</li> <li>4.4. Тактика защиты: индивидуальные действия (выбор места; прием после подачи; прием после нападающих ударов и обманных; блокирование); командные действия (система «углом назад»; система «углом вперед»; со страхующим; без страхующего) (3 ч.)</li> </ol>	24	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> История и развитие волейбола в России и регионе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление комплекса упражнений по физической подготовке и каждому виду спортивных игр.</li> </ol>	15	
<p><b>Тема 3.3. Ручной мяч</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История, современное состояние и перспективы развития ручного мяча.</li> <li>2. Классификация и характер игры в ручной мяч.</li> <li>3. Содержание игры.</li> <li>4. Терминология.</li> <li>5. Последовательность в обучении технике и тактике игры в ручной мяч.</li> </ol>	4	2
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие и специальные упражнения ручника (2 ч.)</li> <li>2. Подводящие упражнения, способствующие овладению приемами игры (2 ч.)</li> <li>3. Воспитание физических качеств (2 ч.)</li> <li>4. Обучение технике и тактике игры в ручной мяч.</li> <li>4.1. Техника нападения: стойки и перемещения; техника овладения мячом (ловля двумя руками; ловля одной рукой); передачи одной рукой (кистевые; согнутой рукой; прямой рукой; двумя руками); броски мяча по воротам (согнутой рукой; прямой рукой; сбоку сверху; из опорного положения; в прыжке; в падении; с поворотом); ведение мяча (4 ч.)</li> <li>4.2. Техника защиты: перехваты мяча; отбор, отбивание при ведении; ловля и перехват мяча; блокирование бросков (2 ч.)</li> <li>4.3. Тактика нападения: индивидуальные действия (действия игроков без мяча; действия игрока с мячом); групповые действия; система игры, командные действия; быстрый прорыв (2 ч.)</li> <li>4.4. Тактика защиты: индивидуальные действия (опека игрока без мяча; опека игрока с мячом); действия защитника против двух нападающих; групповые действия; командные действия; система защиты зонная и смешанная; игра вратаря (ознакомление) (2 ч.)</li> </ol>	16	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся: История и развитие ручного мяча в России и регионе.</i>		10	
<b>Тема 3.4. Настольный теннис</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		4	2
	1.	История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса.		
	2.	Терминология.		
	3.	Классификация и характеристика игры в настольный теннис.		
	4.	Содержание игры в настольный теннис.		
	5.	Последовательность в обучении технике и тактике игры в настольный теннис.		
	<i>Практические занятия:</i>		16	
	1. Общеразвивающие и специальные упражнения теннисиста (2 ч.)			
	2. Подводящие упражнения, способствующие овладению приемами игры (2 ч.)			
	3. Воспитание физических качеств, необходимых теннисисту (2 ч.)			
	4. Обучение технике и тактике игры:			
	4.1. Техника игры: держание ракетки (европейский; азиатский); стойки (ближняя; средняя; дальняя); перемещения (выпады вправо, влево, вперед, назад); прыжки толчком одной и двумя ногами; удары по мячу (основные удары справа, слева, с вращением верхним, нижним, без вращения); подачи с вращением и без вращения (6 ч.)			
	4.2. Тактика игры: тактика выбора места; тактика подачи; тактика против игрока защитного стиля и наоборот против атакующего стиля (4 ч.)			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: История и развитие настольного тенниса в России и регионе.</i>		10	
<b>Тема 3.5. Бадминтон</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		4	2
	1.	История развития бадминтона в России.		
	2.	Классификация и характеристика игры в бадминтон.		
	3.	Содержание игры.		
	4.	Терминология.		
	5.	Последовательность в обучении технике и тактике игры в бадминтон.		
	<i>Практические занятия:</i>		10	
	1. Общеразвивающие и специальные упражнения бадминтониста (2 ч.)			
	2. Подводящие упражнения, способствующие овладению приемами игры в бадминтон (2 ч.)			
	3. Воспитание физических качеств бадминтониста (2 ч.)			
	4. Обучение технике и тактике игры в бадминтон: удары (обманные; укороченные; справа сверху; слева сверху); подачи; тактика одиночных игр; тактика парной игры; тактика смешанной пары (4 ч.)			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: История и развитие бадминтона в регионе.</i>		10	
<b>Тема 3.6. Футбол</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		6	2
	1.	История развития футбола в мире.		
	2.	Классификация и характеристика игры в футбол.		
	3.	Содержание игры.		
	4.	Терминология.		
	5.	Последовательность в обучении технике и тактике игры в футбол.		
	<i>Практические занятия:</i>		26	
	1. Общеразвивающие и специальные упражнения футболиста (2 ч.)			
	2. Подводящие упражнения, способствующие овладению приемами игры (2 ч.)			
	3. Воспитание физических качеств, необходимых футболисту (2 ч.)			
	4. Обучение технике и тактике игры в футбол:			
	4.1. Техника игры: перемещения (обычный бег; бег приставными шагами; прыжки на двух и одной ногах; сочетание			

	<p>перемещений); удары по мячу ногой – внешней, внутренней, средней, пяткой (по неподвижному; катящемуся с места и в движении; после ведения); остановки мяча (катящегося по земле – подошвой, внутренней стороной стопы; опускающегося; летящего – грудью; бедром; подъемом стопы; головой); ведение мяча правой и левой ногой с изменением направления и скорости (внутренней стороной подъема; внешней стороной подъема; внутренней стороной стопы; носком); вбрасывание мяча (с места; с шага; с разбега); отбор мяча (перехват ногой; выбивание мяча; толчки плечом; подкат); финты (ложный замах ноги для удара по мячу; движение телом); приемы игры вратаря (ознакомление) (14 ч.)</p> <p>4.2. Тактика игры: индивидуальные действия (действия игрока с мячом и без мяча; выбор места на поле при атаке и обороне; обводка противника, подача мяча партнеру); групповые действия (взаимодействие в парах, тройках на месте и в движении: комбинация стенки; атака ворот с противодействием и без противодействия); командные действия (система игры; тактические комбинации в различных ситуациях) (6 ч.)</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> История и развитие футбола в регионе.</p>	16	
<p><b>Тема 3.7.</b> <b>Сооружения, оборудование и инвентарь для спортивных игр.</b> <b>Техника безопасности</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p>	10	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оборудование и инвентарь для проведения спортивных игр: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис, бадминтон.</li> <li>2. Правила эксплуатации инвентаря и оборудования по спортивным играм.</li> <li>3. Разметка площадок для игры в баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон.</li> <li>4. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.</li> <li>5. Разработка и изготовление тренажерных устройств для обучения спортивным играм.</li> </ol>		
	<p><i>Самостоятельная работа по заданию преподавателя:</i> ремонт инвентаря и оборудования, разметка площадок.</p>		
<p><b>Тема 3.8.</b> <b>Основы судейства по спортивным играм</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p>	12	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация и проведение соревнований по баскетболу, волейболу, футболу, ручному мячу, настольному теннису, бадминтону.</li> <li>2. Системы розыгрыша в спортивных играх.</li> <li>3. Разбор правил каждой спортивной игры и судейство.</li> </ol>		
	<p><i>Практические занятия:</i> Учебные игры по изученным спортивным играм с практикой судейства</p>		
	<p><i>Контрольные работы:</i> Контрольная работа по теме «Планирование, организация и проведение соревнований по спортивным играм»</p>	2	
	<p>Сдача контрольных нормативов по технической, физической подготовке по вышеуказанным спортивным играм.</p>	5	
	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовка и проведение соревнования по любой изученной спортивной игре.</p>	15	
<p><b>Самостоятельная работа при изучении раздела 2 (виды работы):</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление плана-графика прохождения спортивных игр в школе.</li> <li>2. Составление конспекта отдельных частей урока и полностью урока.</li> <li>3. Составление комплекса упражнений по физической подготовке и каждому виду спортивных игр.</li> <li>4. Работа с информационными источниками и конспектирование отдельных тем.</li> <li>5. Наблюдения на соревнованиях, уроках, тренировках – обобщение полученных данных.</li> <li>6. Просмотр и анализ наглядных учебных пособий, видеозаписей, телепередач.</li> <li>7. Разработка и оформление схем, таблиц, графиков, необходимых для проведения соревнований.</li> <li>8. Совершенствование техники игры в избранной спортивной игре.</li> <li>9. Изучение правил игры по баскетболу, волейболу, ручному мячу, футболу, настольному теннису, бадминтону.</li> </ol>			

### 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

<b>Тема 1.1. История и этапы развития легкой атлетики</b>	<i>Содержание</i>	4	1
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие основы легкой атлетики.</li> <li>2. Этапы развития легкой атлетики в мире и РФ.</li> <li>3. Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания: в школах, вузах, колледжах.</li> </ol>		
	<i>Самостоятельная работа:</i>	2	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написание реферата по истории развития легкой атлетики</li> <li>2. Составление перечня легкоатлетических упражнений, используемых в системе физического воспитания</li> </ol>		
<b>Тема 1.2. Техника легкоатлетических упражнений</b>	<i>Содержание</i>	6	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.</li> <li>2. Особенности техники спортивной ходьбы.</li> <li>3. Особенности техники прыжков с разбега в высоту, длину, тройных.</li> <li>4. Особенности техники метания из-за головы через плечо, толчком от плеча, прямой рукой.</li> <li>5. Методика обучения двигательным действиям легкоатлетических упражнений.</li> </ol>		
	<i>Практические занятия:</i>	2	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Семинар по теме «Анализ технико-циклических видов легкой атлетики»</li> <li>2. Семинар по теме «Методика обучения двигательным действиям легкоатлетических упражнений»</li> </ol>		
	<i>Контрольная работа</i> : Техника легкоатлетических упражнений	1	
	<i>Самостоятельная работа:</i>	4	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к семинарам 1 и 2.</li> <li>2. Просмотр кинофрагментов по технике легкоатлетических упражнений</li> </ol>		
<b>Тема 1.3. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по легкой атлетике</b>	<i>Содержание</i>	6	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формы организации учебной и учебно-тренировочной работы по легкой атлетике в школе.</li> <li>2. Особенности методики проведения урока с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.</li> <li>3. Содержание и методика проведения тренировки в секциях школ и ДЮСШ.</li> <li>4. Формы, методы и средства воспитания физических качеств.</li> <li>5. Контроль на занятиях легкой атлетикой.</li> </ol>		
	<i>Практические занятия:</i>	4	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Семинар по теме «Особенности методики проведения урока по легкой атлетике с детьми разного школьного возраста»</li> <li>2. Семинар по теме «Контроль на занятиях легкой атлетикой»</li> <li>3. Составление плана работы секции по легкой атлетике в школе</li> </ol>		
	<i>Контрольная работа:</i> Форма и организация занятий легкой атлетикой в школе, секции, ДЮСШ.	1	
	<i>Самостоятельная работа:</i>	5	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к семинарам 1 и 2.</li> <li>2. Составление плана проведения тренировочного занятия по бегу, прыжкам, метаниям</li> </ol>		
<b>Тема 1.4. Планирование и анализ учебного материала в школе</b>	<i>Содержание</i>	6	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Программы различной направленности в школе (региональные, федеральные, альтернативные) и их анализ.</li> <li>2. Планирование учебного материала по легкой атлетике в школе.</li> <li>3. Планирование учебно-спортивной работы в школьной секции, календарь спортивно-массовых мероприятий.</li> <li>4. Учет успеваемости на уроках легкой атлетики в школе.</li> </ol>		

	<p><i>Практические занятия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Семинар по теме «Анализ программ по легкой атлетике»</li> <li>2. Составление плана-графика прохождения учебного материала по легкой атлетике в школе</li> <li>3. Составление конспекта фрагмента урока по легкой атлетике</li> <li>4. Составление конспекта урока по легкой атлетике</li> </ol>	4	
	<p><i>Контрольная работа:</i> Планирование занятий по теме.</p>	2	
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к семинару</li> <li>2. Составление плана-графика прохождения учебного материала по легкой атлетике на четверть</li> <li>3. Составление конспекта фрагмента урока по легкой атлетике</li> <li>4. Составление конспекта урока по легкой атлетике</li> <li>5. Создание папки документации по планированию и контролю учебного материала по легкой атлетике</li> </ol>	6	
<b>Тема 1.5. Разновидности сооружений, оборудования и инвентаря для занятий легкоатлетическими упражнениями, особенности их эксплуатации. Техника безопасности</b>	<p><i>Содержание</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Место занятий легкой атлетикой. Правила эксплуатации беговых дорожек и секторов.</li> <li>2. Правила использования и уход за спортивным инвентарем.</li> <li>3. Роль учителя в организации самостоятельного строительства и изготовление легкоатлетического инвентаря и оборудования, площадок, секторов.</li> <li>4. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</li> </ol>	4	2
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Семинар по теме «Места занятий легкой атлетикой. Правила их эксплуатации и ухода»</li> <li>2. Семинар по теме «Предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике»</li> <li>3. Составление плана школьного легкоатлетического ядра</li> </ol>	3	
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к семинарам 1 и 2.</li> <li>2. Составление плана школьного легкоатлетического ядра (беговой дорожки, мест для прыжков и метаний)</li> </ol>	4	
<b>Тема 1.6. Основы судейства по легкой атлетике</b>	<p><i>Содержание</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характер соревнований по легкой атлетике, организация и проведение.</li> <li>2. Календарь соревнований.</li> <li>3. Положение о соревновании.</li> <li>4. Правила соревнований по различным видам легкой атлетики.</li> </ol>	4	2
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Семинар по теме «Правила соревнований по легкой атлетике»</li> <li>2. Составление положения о соревнованиях по бегу, прыжкам, метанию</li> <li>3. Проведение соревнований по бегу, прыжкам, метанию</li> </ol>	4	
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к семинару</li> <li>2. Совершенствование знаний по правилам соревнований в легкой атлетике</li> <li>3. Судейство соревнований по легкой атлетике</li> </ol>	4	
<b>Тема 1.7. Выполнение профессиональных двигательных действий с методикой обучения</b>	<p><i>Содержание</i></p>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды легкой атлетики: техника выполнения, терминология, страховка и само страховка, методика обучения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Строевые упражнения, встречающиеся на уроках легкой атлетики (1ч.)</li> <li>- Спортивная ходьба (1 ч.)</li> </ul> </li> </ol>	14	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег на короткие дистанции (1 ч.)</li> <li>- Прыжки в длину с разбега (2 ч.)</li> <li>- Метания (2 ч.)</li> <li>- Бег на длинные дистанции (1 ч.)</li> <li>- Прыжки в высоту с разбега (2 ч.)</li> <li>- Тройной прыжок с разбега (1 ч.)</li> <li>- Эстафетный бег (1 ч.)</li> <li>- Толкание ядра (1 ч.)</li> <li>- Барьерный бег 100-110 м, 400 м (1 ч.)</li> </ul>			
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые и беговые упражнения, применяющиеся на уроках легкой атлетики (2 ч.)</li> <li>2. Спортивная ходьба (6 ч.)</li> <li>3. Бег на короткие дистанции (10 ч.): - 30 м (2 ч.); - 60 м (2 ч.); - 100 м (2 ч.); - 200 м (2 ч.); - 400 м (2 ч.)</li> <li>4. Бег на длинные дистанции (4 ч.)</li> <li>5. Прыжки в длину с разбега (12 ч.): - способом «согнув ноги» (4 ч.); - способом «прогнувшись» (4 ч.); - способом «ножницы» (4 ч.)</li> <li>6. Тройной прыжок с разбега (4 ч.)</li> <li>7. Прыжки в высоту с разбега (12 ч.): - способом «перешагивание» (4 ч.); - способом «перекидной» (4 ч.); - способом «фосбери-флоп» (4 ч.)</li> <li>8. Метание (10 ч.): - мяча (2 ч.); - гранаты (4 ч.); - копья (2 ч.); - диска (2 ч.)</li> <li>9. Толкание ядра (10 ч.): - с места (2 ч.); - стоя боком к сектору (4 ч.); стоя спиной к сектору (4 ч.)</li> <li>10. Эстафетный бег (4 ч.)</li> <li>11. Барьерный бег (4 ч.)</li> </ol>	78		
	<p><i>Контрольные работы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сдача контрольных нормативов по технике каждого вида</li> <li>2. Сдача контрольных нормативов на результат</li> <li>3. Тестирование по терминологии</li> <li>4. Контрольная работа «Методика обучения двигательным действиям в легкой атлетике»</li> </ol>	3		
<b>Всего:</b>		<b>219</b>		
<b>4. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ</b>				
<b>Тема 1. Виды лыжного спорта</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		8	2
	1	История возникновения лыжного спорта возникновение, развитие и применение лыж. Применение лыж в быту и в военном деле. История, этапы возникновения лыжного спорта в России.		
	2	Лыжный инвентарь, выбор его, хранение и уход за ним. Эволюция лыжного инвентаря. Классификация лыж. Выбор лыж. Крепления и способы их установки. Обработка скользящей поверхности. Лыжные палки, их разновидности и выбор. Лыжные ботинки и их выбор.		
	3	Спортивные сооружения для занятий лыжным спортом. Разновидности лыжных сооружений для занятий лыжным спортом. Особенности их эксплуатации. Места для хранения лыжного инвентаря. (Добавить из стандартов)		

	4	Лыжные мази и парафины. Механизм скольжения и сцепления лыжи со снегом. Свойства и назначения лыжных мазей, парафинов, порошков и других средств смазки. Способы смазки лыж. Ошибки при смазке лыж и способы их устранения.		
		<i>Практические занятия</i> 1. Выбор лыжного инвентаря 2. Изучение мест хранения и условий эксплуатации лыжного инвентаря. 3. Установка лыжного крепления на лыжи. 4. Смазка лыж.	8	
		<i>Контрольная работа:</i> «Виды лыжного спорта», «История развития лыжного спорта».	2	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> 1. Написание реферата по истории развития лыж и лыжного спорта. 2. Составление беседы с родителями о выборе лыжного инвентаря 3. Составления перечня необходимого инвентаря, оборудования для лыжной базы школы.	8	
<b>Тема 2. Основы техники профессионально значимых двигательных действий в лыжном спорте</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	<b>Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.</b> Классификация способов передвижения на лыжах. Терминология способов передвижения на лыжах.		2
	2	<b>Предупреждение травматизма на занятиях лыжным спортом.</b> Техника безопасности при занятиях на лыжах. Температурные нормы. Предупреждение обморожений. Оказание помощи при обморожениях. Применение приемов страховки и само страховки при передвижении на лыжах.		
	3	<b>Основы техники передвижения на лыжах.</b> Основные требования, предъявляемые к технике. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах. Общая схема движений в попеременном и одновременных ходах.	12	
	4	<b>Анализ техники передвижения на лыжах.</b> Скользкий снег, его периоды и фазы. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Анализ техники одновременных ходов. Анализ техники коньковых ходов. Анализ техники переходов с хода на ход.		
	5	<b>Анализ горнолыжной техники.</b> Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника, при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске. Способы спусков: в основной, низкой и высокой стойках. Наискось, в стойке - отдыхе, аэродинамической стойке. Способы подъема: ступенчатым и скользящим шагом; «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Способы торможения: «плугом», «полуплугом», упором, боковым соскальзыванием, палками, падением, комбинированные. Способы поворотов в движении: переступанием из упора, на параллельных лыжах, руление.		
		<i>Практические занятия:</i> 1. Семинар по темам: «Классификация и терминология способов передвижения на лыжах». «Предупреждение травматизма на занятиях лыжным спортом». 2. Семинар по теме: Анализ техники передвижения на лыжах. 3. Семинар по теме: Анализ горнолыжной техники.	3	
	<i>Контрольная работа:</i> Тестирование по теме 1.2.	1		

	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к семинару 1.</li> <li>2. Подготовка к семинару 2.</li> <li>3. Подготовка к семинару 3.</li> <li>4. Составление таблицы сравнительных характеристик лыжных ходов.</li> </ol>	8	
<p><b>Тема 3.</b> <b>Выбор способов передвижения</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p>	2	3
	<p>1 <b>Выбор способов передвижения на лыжах.</b> Техника попеременного душажного хода. Техника одновременных ходов. Техника коньковых ходов. Техника переходов с хода на ход.</p>		
	<p><i>Практические занятия</i></p>	62	
	<p>1. Совершенствование индивидуальной техники в выполнении профессионально значимых двигательных действий. - Общеразвивающие упражнения. - Специально-подготовительные упражнения. - Специально-подводящие упражнения.</p>	4	
	<p>2. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. - Строевая стойка с лыжами и на лыжах. - Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «По порядку рассчитайсь!». - Выполнение поворотов на месте по командам: «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Поворот шагом. Поворот прыжком. - Крепление и переноска лыж. Выполнение команд: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!», «Лыжи скрепить!», «Лыжи снять!».</p>	4	
	<p>3. Способы ходов: Попеременный душажный ход. Одновременный душажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный душажный коньковый ход. Попеременный душажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Полуконьковый ход.</p>	24	
	<p>4. Способы переходов с хода на ход: - с попеременного на одновременный. - с одновременного на попеременный.</p>	6	
	<p>5. Способы подъема: ступенчатым шагом, скользящим шагом, лесенкой, ёлочкой, полуюлочкой.</p>	4	
	<p>6. Спуски: в основной стойке, в низкой стойке, в высокой стойке, в стойке отдыха, в аэродинамической стойке.</p>	4	
	<p>7. Торможения: плугом, боковым соскальзыванием, упором, палками, падением.</p>	4	
	<p>8. Повороты в движении: переступанием, рулением, из упора, на параллельных лыжах.</p>	4	
	<p>9. Выполнение прикладных упражнений на лыжах - Военно-прикладные упражнения - Метание на дальность и в цель из различных положений. - Скрытое передвижение. Перебежки. Переползания. - Преодоление препятствий: изгородей, канав, выступов, углублений.</p>	2	
<p>10. Лыжный кросс по пересечению местности.</p>	2		
<p><i>Контрольные работы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сдача контрольного норматива по выполнению техники.</li> <li>2. Сдача контрольного норматива на время преодоления дистанции.</li> </ol>	4		

	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление комплекса упражнения для разминки.</li> <li>2. Подготовка сообщений по темам.</li> <li>3. Составление комплексов упражнений для индивидуального самосовершенствования.</li> <li>4. Тренировка в выполнении лыжных ходов, переходов, горнолыжной техники, строевых приемов лыжами и на лыжах.</li> <li>5. Повышение уровня спортивной подготовленности по лыжному спорту.</li> </ol>	34	
<p><b>Тема 4.</b> <b>Методика обучения передвижению на лыжах</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p>		
	<p>1 <b>Основы методики обучения технике передвижения на лыжах.</b> Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Задачи, принципы и методы обучения в лыжном спорте. Выбор, подготовка мест занятий и размещение занимающихся. Причины появления ошибок и пути их исправления. Использование технических средств обучения, наглядных пособий.</p>	2	2
	<p>2 <b>Формы организации занятий по лыжному спорту.</b> Учебная работа по лыжной подготовке в школе. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту. Урок - основная форма проведения занятий по лыжам в школе. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков, структура урока. Подготовка учителя к уроку. Организация учащихся на уроке лыжного спорта. Организация внеурочных форм занятий на лыжах: прогулки, походы, экскурсии, зимние праздники и развлечения. Самостоятельные, групповые и индивидуальные занятия.</p>	4	
	<p>3 <b>Методика проведения занятий на лыжах.</b> Особенности проведения занятий по лыжной подготовке с детьми разного школьного возраста. Приемы распределения нагрузки на занятиях лыжами. Сообщение теоретических сведений на уроках лыжной подготовки. Игры на уроках лыжной подготовки.</p>	2	
	<p>4 <b>Планирование и контроль образовательного процесса по лыжной подготовке.</b> Значение планирования и контроля на занятиях лыжной подготовки. Виды планирования. Основные документы планирования. Учет успеваемости на уроках лыжной подготовки. Виды учета. Критерии оценок.</p>	4	
	<p><i>Практические занятия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление плана-графика прохождения учебного материала по лыжной подготовке.</li> <li>2. Составление конспекта урока по лыжной подготовке.</li> <li>3. Разработка внеклассного мероприятия по лыжной подготовке.</li> <li>4. Семинар по темам: «Основы методики обучения технике передвижения на лыжах», «Формы организации занятий по лыжному спорту».</li> </ol>	7	
	<p><i>Контрольные работы:</i> Контрольная работа по всему разделу.</p>	1	
<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка к семинару.</li> <li>2. Составление плана-графика прохождения учебного материала на четверть.</li> <li>3. Составление конспекта урока по лыжной подготовке.</li> <li>4. Создание папки документации по планированию и контролю учебного материала по лыжной подготовке.</li> </ol>	8		
<p><b>Тема 5.</b> <b>Проведение и анализ занятий по лыжной</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p>		
	<p>1 <b>Проведение уроков в школе.</b> Приобретение навыков в подаче команд для строевых приемов, индивидуально и на группе. Приобретение навыков</p>	6	3

<b>подготовке</b>		проведения игровых упражнений, игр, эстафет на занятиях лыжами. Определение и исправление ошибок в технике лыж: ходов и горнолыжной техники. Проведение части урока, урока в целом. Анализ проведенных элементов урока, всего урока.		
	2	<b>Проведение внеклассных мероприятий по лыжному спорту в школе.</b> Проведение экскурсий, походов, зимних праздников на лыжах. Анализ проведенных мероприятий.		
		<i>Практические занятия:</i> 1. Совершенствование умений при обучении строевым приемам. (2 ч.) 2. Совершенствование умений при проведении подвижных игр и эстафет. (2 ч.) 3. Совершенствование умений в проведении фрагмента урока лыжной подготовки. (6 ч.) 4. Совершенствование умений в проведении урока лыжной подготовки. (6 ч.)	16	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Подготовка конспекта проведения строевых приемов. 2. Подготовка конспекта проведения подвижных игр и эстафеты. 3. Подготовка конспекта проведения фрагмента урока по лыжной подготовке. 4. Подготовка конспекта проведения урока по лыжной подготовке. 5. Составление сценария зимнего праздника на лыжах.	11	
<b>Тема 6. Организация и проведение спортивных соревнований по лыжному спорту</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1.	<b>Правила соревнований по лыжному спорту.</b> Правила соревнований по лыжным гонкам, биатлону, горнолыжному спорту, фристайлу, зимнему полиатлону.	4	2
	2.	<b>Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.</b> Классификация соревнований. Условия зачета. Положения о соревнованиях. Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности судей. Документация соревнований. Подведение итогов соревнований.		
		<i>Практические занятия</i> 1. Проведение соревнований по одному из видов лыжного спорта.	2	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Совершенствование знаний по правилам соревнований в лыжном спорте. 2. Совершенствование знаний в составлении положений соревнований по лыжному спорту в школе. 3. Судейство соревнований по лыжным гонкам.	4	
<b>Всего:</b>			<b>219</b>	
<b>5. ТУРИЗМ</b>				
<b>Раздел 1. Место туризма в системе физического воспитания</b>				
<b>Тема 1.1. Введение. История, этапы развития туризма</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1.	Туризм как активный отдых. Прикладное значение туризма. Туризм плановый и самостоятельный. Виды туризма по средствам передвижения. Туризм спортивный и его классификация. Категории сложности маршрутов и нормы зачетных путешествий. Положение о МКК (маршрутно-квалификационной комиссии) и КСС (контрольно-спасательной службе).	1	1

	2.	Формы и методы туристской работы в школе: походы выходного дня, степенный и категорийный походы, экскурсии, экспедиции, школьные музеи и выставки, туристские вечера и «огоньки», туристские соревнования, слеты, туристские кружки и секции, профильные лагеря, станции туристов, центры юношеского и детского туризма, руководящие материалы и инструкции. Министерства образования Российской Федерации. Туристско-краеведческие возможности родного края.		
	<i>Практические занятия:</i> 1. Разработка маршрута похода выходного дня		1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Составление списков личного снаряжения, составление списков группового снаряжения		2	
<b>Тема 1.2. Топография и ориентирование</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			2
	1.	План. Карта. Масштаб. Меридиан истинный (географический) и магнитный. Магнитные склонения. Магнитный и небесный азимут. Генерализация и старение карты. Карты для походов. Условные топографические знаки. Изображения рельефа с помощью горизонталей.	6	
	2.	Основные формы рельефа: хребет (водораздел), лощина (водослив), бугор, яма, седловина. Горизонталы основные, вспомогательные, утолщенные. Бергштрих. Измерение расстояния по карте. Курвиметр. Ориентирование по местным предметам, солнцу и часам, луне, звездам. Ориентирование по компасу.		
	3.	Компас. Строение компаса системы Андрианова. Спортивный компас. Его особенности, работа с компасом: определение азимута по заданному направлению.		
	4.	Измерение длины шага. Зависимость длины шага от: обуви, характера грунта, растительности (крапива, кустарник), рельефа местности (спуск, подъем, равнина), усталости и так далее. Измерение неприступных расстояний: ширины реки, оврага. Туристские подвижные игры с использованием компаса и измерением расстояния.		
	5.	Туристские узлы: брамшкотовый, академический, прямой, встречный, ткацкий, грейлван, удавка, булинь, схватывающий, простой проводник, двойной проводник, австрийский срединный проводник, «восьмерка», стремя. Способы вязки узлов и их применение.		
	6.	Переправы: параллельная и навесная. Наведение переправ. Полиспаст. Наведение переправы с помощью бревна и веревки. Преодоление подъемов и спусков спортивным способом. Хранение карты в походе, движение с использованием карты.		
	<i>Практические занятия:</i> 1. Ориентирование по карте. Компас. Работа с компасом. 2. Ориентирование по карте и компасу 3. Разработка маршрута 6-ти дневного похода		4	
	<i>Контрольные работы:</i> 1. Способы изображения рельефа на карте 2. Условные топографические знаки		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Разработка маршрута 6-ти дневного похода, разработка питания для 6-ти дневного похода на 10 человек, комплектование аптечки.		6	
<b>Тема 1.3.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>			

<b>Организация и проведение туристских походов и путешествий, слетов, соревнований</b>	1.	Нормативные документы по организации походов со школьниками. Составление плана похода: постановка задач похода, комплектование группы и распределение обязанностей, определение района похода, сбор сведений о районе похода, детальная разработка маршрута, составление календарного плана похода, подбор личного и группового снаряжения, организация питания в походе, составление сметы похода, оформление документации похода (маршрутный лист, маршрутная книжка, отчет, защита в МКК). Особенности комплектования групп и организация питания школьников. Режим дня туристов в походе, учет возрастных особенностей.	4	2
	2.	Особенности организации и проведения лыжных походов: походные условия, низкие температуры, короткий световой день, отсутствие дорог, наличие скрытых водоемов, затруднение в ориентировке, холодные ночлеги и так далее.		
	3.	Снаряжение туриста-лыжника, его особенности. Требования к лыжному инвентарю. Требования к групповому снаряжению. Палатки, коврики, печки, групповые спальные мешки.		
	<i>Практические занятия:</i> 1. Измерение расстояний 2. Способы вязания узлов		3	
	<i>Контрольные работы:</i> Особенности организации и проведения похода		1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Разработка ремонтного набора для похода, повторение материала по первой медицинской доврачебной помощи.		3	
<b>Тема 1.4. Техника движения. Обеспечение безопасности в походе</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		4	3
	1.	Техника передвижения: по глубокому снегу, кустарникам, преодоление спусков, завалов, тактика движения. Особенности организации и проведения горных походов. Особенности организации и проведения водных походов. Обеспечение безопасности в туристских водных путешествиях. Возможные варианты аварий и их ликвидация. Спасение утопающего. Первая медицинская помощь. Действия туриста в экстремальной ситуации: дождь, буря, потеря ориентировки в лесу, жажда, лесной пожар, молния, утопающий, ядовитая змея и так далее. Ответственность администрации и руководителя групп за безопасное проведение похода. Ответственность МКК при выпуске на маршрут. Связь с КСС. Возраст и количественный состав групп. Продолжительность похода в зависимости от возрастной группы. Нормы переходов и нагрузки.		
	2.	Основные причины травматизма и несчастных случаев в походе: неправильный выбор маршрута, несоответствующее снаряжение, недостаточная физическая, техническая, тактическая подготовка, утомление, неопытность и самоуверенность руководителя, плохое изучение района похода, отсутствие необходимого картографического материала, неумение в ориентировании и так далее.		
	3.	Травмы и их профилактика. Противопоказания к участию в туристских путешествиях. Оказание первой доврачебной помощи. Спасательные работы в пешем туризме. Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль. Предпоходный контроль, текущий (в походе). Самоконтроль.		
	4.	Способы переноски пострадавшего: на руках, рюкзаках, носилках. Изготовление носилок из шестов, одеял, штормовок, спасательного мешка и так далее. Вязка носилок из жердей и вспомогательной веревки. Транспортировка пострадавшего в зимнем походе. Изготовление волокуш из подручных средств. Безопасность при бивачных работах. Работа с пилой и топором, их транспортировка.		
	<i>Практические занятия:</i> 1. Предпоходный контроль 2. Способы переноски пострадавшего 3. Ориентирование при отсутствии необходимого картографического материала		2	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Разработка тактики спасения утопающего, разработка тактики действий в экстремальных условиях похода.	3	
<b>Раздел 2. Организация и проведение соревнований по туризму</b>			
<b>Тема 2.1. Виды соревнований</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	3	2
	1. Соревнования по спортивному ориентированию: ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, эстафеты. Особенности проведения соревнований со школьниками: выбор полигона, четкие границы, отсутствие опасных мест, планирование дистанций с учетом подготовленности. Условные спортивные топографические знаки		
	2. Спортивная карта и ее особенности: масштаб, точность, полнота, быстрое старение (естественное и искусственное), карты цветные и черно-белые. Ориентирование карты по компасу и линиям местности.		
	3. Соревнования по технике и тактике пешеходного туризма: контрольно-туристский маршрут (КТМ), соревнования по технике пешеходного туризма (ТПТ). Этапы КТМ и ТПТ. Система подсчета результатов: КТМ – по сумме штрафных баллов, полоса – беговое время+штрафное время. Требования к судейству.		
	<i>Практические занятия: «Организация соревнований по туризму»</i>	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> составить положение о проведении соревнований по туризму, изучить особенности организации соревнований по туризму, повторить особенности проведения соревнований по туризму	2	
<b>Тема 2.2. Проведение праздников, вечеров, КВНов, викторин других мероприятий по туризму</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	1
	1. Составление сценариев туристских мероприятий в школе, организация, подготовка и их проведение.		
	2. Правила составления и проведения викторин, аукционов и так далее		
	<i>Практические занятия:</i> 1. Организация туристского мероприятия в школе	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Составление сценария туристского мероприятия в школе, составление аукциона, изучение правил составления викторин.	1	
<b>Тема 2.3. Агитация и пропаганда туризма</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	2
	1. Оформление стендов, посвященных туризму. Стенная печать, радиопередачи о туризме, статьи в газете. Фотовыставки.		
	<i>Практические занятия: «Составление положения о соревновании по туризму»</i>	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> составить статью в газету о проведении туристического мероприятия, проанализировать состояние туристической работы по месту жительства, составить викторину по туризму.	1	
<b>Всего:</b>		<b>52</b>	
<b>6. ПЛАВАНИЕ</b>			
<b>Тема 1. История, этапы развития плавания, плавание в системе физического воспитания</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	1
	Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Лечебное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания и спортивной тренировки. Плавание как учебная дисциплина. Значение исторического подхода к изучению плавания и основные закономерности ее развития. Плавание в системе физического воспитания.		
	<i>Лабораторные работы</i> 1. Просмотр видеофильма	1	

	<i>Самостоятельная работа:</i> Составление плана по изученным темам. Подбор дополнительной литературы по теме. Составление вопросов для беседы.	1	
<b>Тема 2. Предупреждение травматизма и меры безопасности на занятиях плаванием</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	1
	Травмы и причины их возникновения: нарушение основных принципов обучения, спортивной тренировки и правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды, отсутствие должной дисциплины и недостатки в воспитательной работе с занимающимся. Правила оказания первой помощи при типичных травмах. Профилактика травматизма.		
	<i>Практические занятия</i>	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Определение характеристики первой помощи, краткий анализ каждого способа.	1	
<b>Тема 3. Начальный этап обучения плаванию</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	2
	Задачи начального этапа обучения. Продолжительность начального этапа обучения. Основные средства для решения задач: 1) всевозможные перемещения; 2) погружения; 3) всплывания и лежания; 4) упражнения на плавучесть; 5) скольжения; 6) упражнения на дыхание; 7) спады в воду и прыжки; 8) опорные упражнения. Игры и развлечения на воде. Вспомогательные средства, используемые на начальном этапе обучения. Организационные основы начального обучения. Методика обучения.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подбор упражнений и составление картотеки игр.	1	
<b>Тема 4. Спортивное плавание</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	2
	Развитие плавательного спорта на современном этапе. Структура спортивной техники плавания. Эффективность техники. Экономичность техники Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение тела (плавучесть, положение головы, движения ногами, скорость плавания и др.) Движения ногами: функции, общая характеристика, отличие попеременных от одновременных движений с точки зрения эффективности техники. Движения руками: функции, общая характеристика. Гребок. Дыхание: техника, проблемы дыхания. Общая согласованность движений. Закономерности согласованности движений. Фазовый характер движений. Цикличность движений. Старты: значение, виды, варианты, характеристика техники. Повороты: значение, виды, варианты, характеристика техники. Правила соревнований. Краткий анализ соревновательной деятельности.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Развернутая запись упражнений, выполнение графического изображения упражнений.	1	
	<i>Контрольная работа:</i> тестирование по теме.	1	
<b>Тема 5.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		

<b>Содержание, формы организации и методика преподавания занятий по плаванию в школе</b>	Место, задачи и содержание плавания в школьных программах по физическому воспитанию. Урок плавания. Структура урока, ее разновидности в зависимости от педагогических задач, требований к уроку. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока. Плотность урока: методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся. План-конспект урока. Особенности методики проведения урока плавания с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста. Организация урока. Оценка и учет успеваемости учащихся. Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по плаванию	4	2
	<i>Лабораторная работа :</i> 1. Просмотр открытого урока в бассейне.	1	
	<i>Практические занятия:</i> 1. Написание аннотации на статью в журнале. 2. Анализ просмотренного урока.	2	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Определение задач при обучении отдельным упражнениям. Подбор средств и написание конспекта по теме урока.	3	
<b>Тема 6. Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием учащихся</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2
	Виды контроля: входной, текущий, рубежный, промежуточный, итоговый. Сущность дидактического понятия контроля, функции контроля. Современные средства оценивания учебных достижений школьников. Педагогический контроль и анализ урока.		
	<i>Лабораторные работы:</i> 1. Определение физической нагрузки во время урока. 2. Педагогическое наблюдение за ходом урока в средних классах.	2	
	<i>Практическое занятие:</i> 1. Анализ и оценка результатов выполненных двигательных действий.	2	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Изучение критериев оценки двигательных действий учащихся.	3	
<b>Тема 7. Начальное обучение плаванию</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	3
	Основные упражнения начального этапа обучения: элементарные передвижения; погружения; всплывания и лежания (на плавучесть); прыжки и спады в воду; скольжения; упражнения на дыхание; опорные упражнения. Игры и развлечения на воде. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.		
	<i>Практические занятия:</i> 1. Отработка практических навыков.	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Совершенствование основных упражнений.	2	
<b>Тема 8. Кроль на груди</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	3
	Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Плавание в раздельных координациях. Общая согласованность движений. Основные упражнения, используемые в обучении: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на груди. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.		

	<i>Практические занятия:</i> 1. Отработка практических навыков, умений показать и объяснить упражнение, определить способ показа упражнения и место учителя при показе.	4	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать упражнения на различные группы мышц, определить их последовательность. Составить конспект комплекса ОРУ.	3	
	<i>Контрольная работа:</i> тестирование по теме	1	
<b>Тема 9. Кроль на спине</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	3
	Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Плавание в раздельных координациях. Общая согласованность движений. Основные упражнения, используемые в обучении: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на спине. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.		
	<i>Практические занятия:</i> 1. Отработка практических навыков и умений показать и объяснить упражнение, определить способ показа упражнения и место учителя при показе..	4	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подбор упражнений на различные группы мышц, определение их последовательности. Составление конспекта комплекса ОРУ.	3	
<b>Тема 10. Брасс</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	3
	Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Плавание в раздельных координациях. Общая согласованность движений. Основные упражнения, используемые в обучении: а) на суше; б) в воде. Методика обучения брассу. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.		
	<i>Лабораторная работа:</i> Просмотр видеозаписи, изготовление карточек-заданий.	1	
	<i>Практические занятия:</i> 1. Выполнение профессионально значимых двигательных действий. 2. Совершенствование индивидуальной техники упражнений.	6	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подбор подводящих упражнений для освоения брасса. Подбор упражнений для развития силы, гибкости.	4	
<b>Тема 11. Старты в спортивном плавании</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	3
	Старт с тумбочки, старт из воды - демонстрация, техника выполнения, практическое ознакомление. Основные упражнения для обучения стартам: а) на суше; б) в воде. Методика обучения стартам.		
	<i>Практические занятия:</i> 1. Освоение профессионально значимых двигательных действий	4	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Отработка практических навыков.	3	
<b>Тема 12. Повороты в плавании</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	3	2
	Поворот вращением (открытого и закрытого типов) - демонстрация, техника выполнения, практическое ознакомление. Поворот «маятником» - демонстрация, техника выполнения, практическое ознакомление. Основные упражнения для обучения. Методика обучения поворотам. Скоростной поворот на груди и на спине - демонстрация.		

	<i>Практические занятия:</i> 1. Выполнение профессионально значимых двигательных действий 2. Совершенствование индивидуальной техники поворотов	4	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Отработка практических навыков	4	
	<b>Всего:</b>	<b>87</b>	
<b>7. НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>			
<b>Раздел 1. Ритмика</b>			
<b>Тема 1.1. Музыкально-ритмическое развитие школьников</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	4	1
	Место музыкального движения в воспитательно-образовательном процессе школы. Воздействие музыки на эмоциональное состояние детей, их эстетическое, моральное и физическое развитие. Условия, необходимые для занятий ритмикой и хореографией. Воспитание у детей творческой активности, воображения, умения слушать, воспринимать, оценивать свои движения и музыкальное сопровождение.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составление плана по изученным темам. Подбор дополнительной литературы по теме. Составление вопросов для беседы.	2	
<b>Тема 1.2. История развития и задачи обучения</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	4	1
	Музыкально-ритмические движения – синтетический вид деятельности. Синтез музыки, пластики, интеграция различных видов художественной деятельности. Общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие школьников на занятиях ритмикой и хореографией. Развитие музыкальности, двигательных навыков и умений, творческих способностей. Развитие и тренировка психических процессов и нравственно-коммуникативных качеств личности школьников		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подбор дополнительного материала по теме.	2	
<b>Тема 1.3. Музыкально-ритмические упражнения</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	6	2
	Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер. Упражнения на плавность движений, махи, пружинность. Упражнения на развитие гибкости, пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног. Имитационные и плясовые упражнения.		
	<i>Практические занятия:</i> 1. Определять тип урока по предложенной теме. 2. Определять плотность и нагрузку при проведении уроков. 3. Определять характеристику движений.	6	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать упражнения и составить план урока. Изучить опыт проведения уроков по журналу «Физкультура в школе».	6	
<b>Тема 1.4. Виды шага и бега</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	4	2
	Основные виды шага и бега. Ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, высокий шаг, дробный шаг, крадучись и т.д.. Бег – легкий, ритмичный, высокий, широкий, острый, пружинящий, передающий различный образ. Прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа, виды подскоков.		
	<i>Практические занятия:</i> 1. Разучивание и исполнение видов шага и бега. 2. Использование видов шага и бега в разминке и основной части музыкально-ритмического занятия.	4	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составление композиции шагов и бега	5	

	<i>Контрольная работа:</i> Выполнение композиции из шагов и бега.	2	
<b>Тема 1.5. Хореографические движения</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Позиции рук и ног классического и народного танцев. Элементы народных плясок и детского бального танца. Шаг польки, переменные шаги, шаг с притопом. Танцевальные движения из современных танцев, включающие асимметрию из современных ритмических танцев. Разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменные шаги, шаг с притопом.	6	2
	<i>Лабораторная работа:</i> Просмотр открытого урока.	2	
	<i>Практические занятия:</i> 1. Анализ просмотренного урока. 2. Разучивание и исполнение хореографических движений, упражнений и танцевальных комбинаций. 3. Построение занятий по ритмике с использованием хореографических движений.	12	
	<i>Самостоятельная работ:</i> Определение задач при обучении отдельным упражнениям. Подбор средств и написание конспекта по теме урока.	10	
<b>Тема 1.6. Гимнастические упражнения</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Пружинные движения руками и ногами. Волнообразные движения руками и туловищем, целостная волна. Взмахи руками, туловищем и ногами. Прыжки (закрытый и открытый), скачки. Упражнения на равновесие. Повороты. Упражнения с предметом.	6	3
	<i>Практические занятия:</i> 1. Определение характеристики движений. 2. Разучивание и исполнение гимнастических упражнений с предметом и без него. 3. Использование гимнастических упражнений на музыкально-ритмических занятиях.	14	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составление комплекса упражнений с предметом.	10	
<b>Раздел 2. Направления фитнеса</b>			
<b>Тема 2.1. Шейпинг</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Методика проведения занятий шейпингом. Базовые, модифицированные, альтернативные шаги. Методы разучивания связок. Способы усложнения блоков. Соединение блоков в комбинации. Содержание и особенности построения силовых уроков.	6	2
	<i>Практические занятия:</i> 1. Разучивание и исполнение шагов. 2. Проведение занятия по шейпингу.	14	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составление комплекса силовой тренировки в рамках шейпига, на определенную группу мышц.	10	
<b>Тема 2.2. Стретчинг</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	4	
	Эффективность применения стретчинга. Методика проведения занятий стретчингом. Основы техники безопасности при выполнении упражнений стретчинга.		2
	<i>Практические занятия:</i> 1. Разучивание упражнений стретчинга.	12	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Подбор дополнительного материала по теме стретчинг.	8	
<b>Тема 2.3. Калланетика</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		
	История возникновения калланетики. Полезные эффекты от занятий. Правила тренировки при занятиях калланетикой. Основные упражнения калланетикой.	4	2
	<i>Практические занятия:</i>	12	

<b>Тема 2.4.</b> <b>Аэробика с элементами</b> <b>единоборств. Тай-бо и</b> <b>Ки-бо</b>	1. Разучивание упражнений по калланетике.		
	<i>Самостоятельная работа:</i> Написание конспекта занятия по калланетике «Начальная калланетика», «Быстрая калланетика», «Суперкалланетика»	8	
	<i>Содержание учебного материала</i>	4	2
	Структура занятия тай-бо и ки-бо. Техника выполнения ударов руками, ногами.		
	<i>Практические занятия:</i> Изучение техники выполнения ударов руками и ногами. Выполнение комплекса упражнений по системе тай-бо и ки-бо.	12	
	<i>Самостоятельная работа:</i> Проработка правил организации и проведения занятий тай-бо и ки-бо	9	
	Контрольная работа: Итоговая контрольная работа по разделу.	2	
	<b>Всего:</b>	<b>67</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия *учебно-спортивных сооружений*:

- универсальный спортивный зал;
- открытый стадион (площадка) широкого профиля;
- зал ритмики;
- лыжная база;
- тренажерный зал.

*Оборудование спортивных сооружений*:

- гимнастические снаряды;
- сетки волейбольные и баскетбольные;
- лыжи, ботинки, палки;
- туристическое оборудование;
- наглядные пособия.

*Технические средства обучения*: DVD-плеер, телевизор

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Литература к разделу 1. Гимнастика**

*Основные источники*:

1. Бурухин С. Ф. Гимнастика и методика преподавания: Учебно - методические рекомендации.- Ярославль, 2008.35 с.
2. Журавин М. Л. Гимнастика: Учебник для факультетов физической культуры. – М, 2002
3. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студ. высш.учеб. заведений.- М.: 2000.- 448 с.

*Дополнительные источники*:

1. Бурухин С. Ф., Котяткин Н. А. Пути повышения эффективности занятий по гимнастике в школе: Метод, рекомендации. – Ярославль, 1985. 15 с.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 192 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в подготовительной части урока гимнастики: Учебное пособие. Ярославль, 1997. 77 с.
4. Борковский А.С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы.- 2-е изд., дораб.- Минск: Нар. Асвета, 1978.-62с.
5. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология.- М.: Физкультура и спорт,1986.-70 с.
6. Бурухин С.Ф. Составление конспекта общеразвивающих упражнений с предметом и без предметов. Метод. рекомендации.- Ярославль: ЯГПУ им. К.Д.Ушинского, 1998.27с.

7. Меньшиков Н. К. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры.- Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 1998.- 463 с.

### **Литература к разделу 2. Спортивные игры:**

#### *Основные источники:*

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. – М.: Академия, 2001.
2. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФИС, 1995.
3. Несторовский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения. – М.: Академия, 2006.

#### *Дополнительные источники:*

1. Барчуков Г. Настольный теннис. – М.: ФИС, 1990.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. – М.: Академия, 2001.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол. – М.: Академия, 2001.
4. Игнатъев В.Я. Гандбол. – М.: ФИС, 1990.
5. Лаптев А.П. Юный футболист.- М.: ФИС 1983.
6. Рыбаков Д.М. Основы спортивного бадминтона. – М.: ФИС 1982.
7. Правила игры по баскетболу, волейболу, футболу, ручному мячу, настольному теннису, бадминтону.
8. Сушков М.П. Ваш друг кожаный мяч. – М.: ФИС, 1983.

### **Литература к разделу 3. Легкая атлетика:**

#### *Основные источники:*

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика. – М.: Академия, 2005.
2. Озолин Легкая атлетика. – М.: ФИС, 1972.
3. Макаров А.И. Легкая атлетика. – М.: Просвещение, 1974.

#### *Дополнительные источники:*

9. Попов В.Б. 555 специальных упражнений подготовки легкоатлета. – М.: Олимп, 2002.
10. Массин Д. Детская легкая атлетика. – М.: Олимп, 2002.
11. Попов В.Б. Прыжки в длину: многолетняя подготовка. – М.: Олимп, 2001.
12. Зелеченко В.Б. Методика организации и проведение соревнований. – М.: Олимп, 2001.
13. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. – М.: Олимп, 2001.
14. Тер-Ованесян Подготовка легкоатлетов. – М.: Олимп, 2000.
15. Степанова М. Барьерный бег 400 м. – М.: Терра-спорт, 2002.
16. Гойхман П.Н. Легкая атлетика в школе. – М., 1972.
17. Программа средней школы по физической культуре.
18. Лутовской Е.М. Легкая атлетика. – М.: ФИС, 1971.
19. Практикум по легкой атлетике. – М.: Академия, 1999.

### **Литература к разделу 5. Туризм**

#### *Основные источники:*

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст]. – М., 2009. – 208 с.
2. Константинова, Ю.С. Туристская игротка [Текст]. – М., 2000. – 112 с.

3. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря [Текст]. – М., 2000. – 160 с.

*Дополнительные источники:*

1. Алешин В.М., Иванов Е.И., Колесников А.Ф. Судейство соревнований по ориентированию на местности. М.: ФИС, 1970.
2. Алешин В.М., Колиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. М.: ФИС, 1974.
3. Бардин К.В., Азбука туризма. М.: Просвещение, 1973.
4. Берман А.Е., Путешествие на лыжах. М.: ФИС, 1986.
5. Волков Н.Н., Спортивные походы в горах. М.: ФИС, 1974.
6. Колесников А.А., Туристское снаряжение. М.: Профиздат, 1968.
7. Кудрявцев В.И., Колесников А.А., Туристские слеты и соревнования. М.: Профиздат, 1965.
8. Кодыш З.Н., Соревнования туристов. М.: ФИС, 1990.
9. Ориентирование на местности. Правила соревнований. М.: ФИС, 1987.
10. Соколов И.А., Топографическая карта и местность. М.: 1976.
11. Штюмер Ю.А., Охрана природы и туризм. М.: 1974.
12. Юньев И.С., Краеведение и туризм. М.: Знание, 1974.
1. Методические рекомендации по обеспечению лыжных путешествий, 1980.
2. Огородников Б.И., С компасом и картой по ступеням ГТО, 1973.

### **Литература к разделу 6. Плавание**

*Основная литература:*

1. Викулов А.Д. Плавание: Учебн. пос. для студентов. – М.: Владос, 2001.
2. Викулов А.Д. Плавание: Учебн. пос. для студ. высш. учеб. завед. /Викулов А.Д. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС. 2004.
3. Викулов А.Д. Плавание: Учебн. пос. для студ. высш. учеб. завед. /Викулов А.Д. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС. 2003.
4. Кузнецов А.А. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9классы. – М.: Просвещение, 2011.
5. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. – М.: Просвещение, 2012.
6. Матвеев А.П. . Физическая культура. Рабочие программы. – М.: Просвещение, 2011.

*Дополнительная литература:*

1. Спортивное плавание /Под общ. ред. П.Ж. Булгаковой: Учебник для студентов физкультурных вузов. – М.: ФОН, 1996.
2. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие двигательных способностей детей. – Ярославль: Гринго, 1996.
3. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. – М.: Просвещение, 1974.
4. Горлов О.А., Борисов Е.Г. Организация и судейство соревнований по плаванию /Под ред. А.А. Пименова. – СПб., 1995.

5. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1973.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь</b>	
1. Планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка конспекта, плана-графика, учебного материала</li> <li>- Проведение и анализ фрагмента и целого урока на учебной группе</li> <li>- Проведение и анализ урока и внеклассного занятия на педагогической практике</li> </ul>
2. Выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельное выполнение упражнений на оценку на практических занятиях</li> <li>- Выполнение упражнения на зачетном занятии</li> <li>- Выполнение упражнения в соревновательных условиях</li> </ul>
3. Использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка умения подать команду на выполнение упражнения, построение, перестроение и др.</li> </ul>
4. Применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка приемов страховки и само страховки на практических занятиях</li> <li>- Оценка умения применять приемы страховки и само страховки на педагогической практике</li> </ul>
5. Обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка применения подготовительных и подводящих упражнений на практических занятиях</li> <li>- Оценка применения методов обучения на практических занятиях: показа, объяснения, демонстрации и др.</li> </ul>
6. Подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Постановка креплений на лыжи на оценку</li> <li>- Оценка умений подобрать инвентарь для занятия</li> <li>- Оценка проведения мелкого ремонта инвентаря</li> <li>- Оценка подготовки инвентаря к хранению</li> </ul>
7. Использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями его эксплуатации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка использования различного инвентаря и оборудования на практических занятиях и педагогической практике</li> <li>- Оценка подготовки инвентаря к практическому занятию</li> </ul>
<b>знать</b>	
1. Историю и этапы развития изученных	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Защита рефератов, докладов по истории развития видов спорта</li> </ul>

базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Презентация результатов самостоятельной работы</li> <li>- Устный и письменный опрос</li> <li>- Тестирование</li> </ul>
2. Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оценка знания техники безопасности по предмету</li> <li>- Письменный и устный опрос по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом</li> <li>- Презентация схем, планов расположения снарядов, учащихся в спортивном зале, на спортивной площадке</li> </ul>
3. Терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Терминологический диктант</li> <li>- Взаимопроверка и самооценка терминологии по видам спорта</li> <li>- Тестирование</li> <li>- Устный и письменный опрос</li> </ul>
4. Технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование</li> <li>- Контрольная работа</li> <li>- Оценка результатов самостоятельной работы по технике</li> </ul>
5. Содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Устный и письменный опрос</li> <li>- Тестирование</li> <li>- Контрольная работа</li> <li>- Оценка самостоятельной работы студентов (составление конспектов, схем анализов и др.)</li> <li>- Презентация результатов самостоятельной работы на практических и теоретических занятиях</li> </ul>
6. Методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Устный и письменный опрос</li> <li>- Тестирование</li> <li>- Контрольная работа</li> <li>- Оценка самостоятельной работы студентов (составление конспектов, схем анализов и др.)</li> <li>- Презентация результатов самостоятельной работы на практических и теоретических занятиях</li> </ul>
7. Особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Устный и письменный опрос</li> <li>- Тестирование</li> <li>- Контрольная работа</li> <li>- Оценка самостоятельной работы студентов (составление конспектов, схем анализов и др.)</li> <li>- Презентация результатов самостоятельной работы на практических и теоретических занятиях</li> </ul>
8. Основы судейства по изученным базовым и новым видам спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Устный и письменный опрос</li> <li>- Тестирование</li> <li>- Контрольная работа</li> <li>- Оценка практического судейства вида</li> </ul>

	<p><i>спорта</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Оценка самостоятельной работы (составление положения о соревнованиях, документации соревнований, отчетной документации и др.)</i></li> </ul>
<p>9. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Устный и письменный опрос</i></li> <li>- <i>Оценка самостоятельной работы (оставление памяток для занятий, планов занятий и др.)</i></li> <li>- <i>Презентация планов спорт. городков, спортивных площадок, сооружений, перечня оборудования и инвентаря и др.</i></li> </ul>
<p>10. Технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Устный и письменный опрос</i></li> <li>- <i>Взаимопроверка и самооценка</i></li> <li>- <i>Оценка решения ситуационных задач по технике безопасности</i></li> </ul>