

Комитет по делам спорта и физической культуры
Министерства культуры и спорта Республики Казахстан

РГУ «Республиканская специализированная школа-интернат-колледж
олимпийского резерва имени Хаджимукана Мунайтпасова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор РСШИКОР
имени Х.Мунайтпасова



М. Сапашев
« 5 » 09 20²² г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине/модулю/производственному обучению
и профессиональной практике

«Физическая культура»

(наименование модуля или дисциплины)

Специальность: 01140500 – «Физическая культура и спорт»

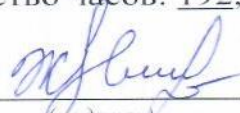
(код и наименование)

Квалификация: 4S01140503 «Тренер-преподаватель по спорту»

(код и наименование)

Форма обучения: дневная, на базе общего среднего образования

Общее количество часов: 192, кредитов: 8.

Разработчик:  Жумагазиева Г.Б.

(подпись)

Ф.И.О.

Пояснительная записка

Описание дисциплины/модуля

Учебная дисциплина «Физическая культура» является важнейшим компонентом государственного обязательного образовательного стандарта. Дисциплина «Физическая культура» - это система знаний о двигательной активности, специально организованная для укрепления физического и психического здоровья. Практическая цель данной дисциплины-получение знаний о ценности физической культуры как части общей культуры современного общества. Она направлена на развитие и совершенствование двигательных способностей, а также обучение правилам здорового образа жизни.

Настоящая модульная рабочая учебная программа разработана в соответствии с приказом Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года № 348 «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов дошкольного воспитания и обучения, начального, основного среднего и общего среднего, технического и профессионального, послесреднего образования» по специальности 01140500 «Физическая культура и спорт», квалификации 4S01140503 «Тренер-преподаватель по спорту» и ориентирована на результаты обучения.

Задачи учебной дисциплины:

- учить основам знаний о влиянии оптимально организованной двигательной активности на здоровье организма и психики;
- обобщение двигательного опыта при выполнении физических упражнений различной цели и направленности;
- повышение уровня функционального состояния организма учащихся через педагогическое воздействие и направленную двигательную деятельность на развитие основных биологических и психических процессов;
- формирование навыков коммуникативного взаимодействия при участии в подвижных и спортивных играх;
- обучение основам знаний по педагогическим, психологическим, физиологическим и гигиеническим правилам физического воспитания, страхования от травм, коррекции личности и строения тела;
- обучение методам проведения самостоятельных видов занятий физическими упражнениями различной направленности.

По уровням обучения предусматривается соблюдение принципа преемственности содержания дисциплины «Физическая культура».

Формируемая компетенция:

предметные компетенции являются целью, определяющей сущность и место образовательных областей, и дают ориентиры в определении ожидаемых результатов. Ожидаемые результаты обучения – это, во-первых, система краткосрочных целей, назначаемых по циклам обучения, и, во-вторых, планируемый конечный продукт на конкретных этапах обучения.

Пререквизиты:

- «Биология»
- «Учебно-тренировочные сборы по избранному виду спорта»
- «Физическая культура» в средней школе.

Для освоения дисциплины студенту необходимо овладеть всеми знаниями по предмету «Физическая культура», изучаемыми как в средней школе, так и в колледже.

Постреквизиты:

- «Теория и методика физического воспитания»
- «Теория и методика в ИВС»
- «Спортивная подготовка в ИВС»
- «Технико-тактическая подготовка в ИВС» и другие спортивно-педагогические дисциплины

Необходимые средства обучения, оборудование:

1. Волейбол, баскетбол, футбольный мяч
2. настольный теннис
3. тренажерный зал
4. гранатовый мяч
5. гимнастический ковер

Контактная информация преподавателя :

Жумагазиева Галия Батыргалиевна
Ф.И.О.

Тел:87073461423

e-mail: galiya.zhumagaziyeva@gmail.com

Распределение часов по семестрам

Код и наименование модуля	Всего кредитов/часов по модулю	1 курс		2 курс		3 курс	
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем
1	2	3	4	5	6	7	8
БМ 1. Физическая культура	8/192	24	12	36	36	36	48
Итого на обучение по модулю	8/192	24	12	36	36	36	48

Содержание рабочей учебной программы

№	Результаты обучения	Критерии оценки	Всего часов	Из них			Тип занятия	Оценочные задания
				Теоретические	Лабораторно-практические	Производст. обучение/проф. практика		
1 семестр, 24 часа								
1	РО 1.1. Описывают специальные беговые упражнения в легкой атлетике, освоить подготовительные и общеразвивающие упражнения	КО 1.1.1 Понимает трудности и риски, определяя некоторые основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических упражнений, способствующих укреплению здоровья	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.1.2 Знает какие физические изменения в организме происходят во время выполнения физических упражнений	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец. упр-я. Атака барьера 10 мин.
		КО 1.1.3 Знает физические изменения в организме	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец. упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.
		КО 1.1.4 Умеет описывать и обсуждать оздоровительную пользу физических упражнений	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.
		КО 1.1.5	2		2		Специальное	Длительный бег 15 мин.

		Понимает и объясняет умения и недостатки по двигательным навыкам				оборудование, мячи, свисток	Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.1.6 Понимает и объясняет умения и недостатки по двигательным навыкам	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака барьера 10 мин.
		КО 1.1.7 Осознает и умеет передать действия с простыми изменениями в пространстве и динамики	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.
		КО 1.1.8 Осознавать и уметь передать действия с простыми изменениями в пространстве и динамики	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.
		КО 1.1.9 Уметь передать действия с простыми изменениями в пространстве и динамики	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.1.10 Показать понимание времени, пространства и плавности при выполнении движений в простых физических упражнениях	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака барьера 10 мин.
		КО 1.1.11 Понимать трудности и риски, определяя некоторые основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.

		упражнений, способствующих укреплению здоровья						
		КО 1.1.12 Закреплять знание по самостоятельной работе и работе в команде для достижения двигательных целей	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.
2 семестр, 12 часов								
2	РО 1.2. Умеют преодолевать большие расстояния на высоком уровне и составлять план бега	КО 1.2.1. Понимает и демонстрирует свою роль и роли других при выполнении различных физических упражнений, признавая их различия	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.2.2 Понимать и объяснять умения и недостатки по двигательным навыкам	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака барьера 10 мин.
		КО 1.2.3 Закреплять знания об обмене пространством, ресурсами идеями, осознавая важность создания благоприятной учебной среды при выполнении различных физических упражнений	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.
		КО 1.2.4 Обсуждать собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.
		КО 1.2.5 Обобщать и демонстрировать творческие	2		2		Специальное оборудование,	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.

		способности и идеи учителю и сверстникам				мячи, свисток	
		КО 1.2.6 Называть и демонстрировать роли при выполнении различных физических упражнений	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака барьера 10 мин.
	Всего часов		36		36		
3 семестр 36часов							
3	РО 1.3. Умение бегать на высоком уровне, осваивая короткие дистанции и получая старт	КО 1.3.1 Понимать и улучшать основные двигательные навыки, обучаясь связывать их самостоятельно	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.3.2 Обсуждать и демонстрировать правила и структурные приемы при выполнении различных физических упражнений	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака барьера 10 мин.
		КО 1.3.3 Обсуждать собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.
		КО 1.3.4 Объяснять и демонстрировать творческие способности и идеи	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.
		КО 1.3.5 Закрепить навыки и умения преодоления трудностей при совершенствовании и простых и измененных	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.

		физических упражнений						
		КО 1.3.6 Понимать трудности и риски, определяя некоторые основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических упражнений, способствующих укреплению здоровья	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака барьера 10 мин.
		КО 1.3.7 Показать понимание времени, пространства и плавности при выполнении движений в простых физических упражнениях	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.
		КО 1.3.8 Осознавать и уметь передать действия с простыми изменениями в пространстве и динамике	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.3.9 Закреплять знание по самостоятельной работе и работе в команде для достижения двигательных целей	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака барьера 10 мин.
		КО 1.3.10 Определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.
		КО 1.3.11 Осознавать важность	2		2		Специальное оборудование	Следить за правильной осанкой в

		физической деятельности, получить общее понятие о здоровье					ание, мячи, свисток	течение всего учебного процесса.
		КО 1.3.12 Осознавать важность физической деятельности, получить общее понятие о здоровье	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.3.13 Понимать важность необходимости разминки и заминки тела в физической деятельности	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака барьера 10 мин.
		КО 1.3.14 Определять физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.
		КО 1.3.15 Знать основные физические движения и как они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.
		КО 1.3.16 Знать и уметь выполнять основные двигательные навыки и умения	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.3.17 Определять собственные возможности участия в физической деятельности	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака барьера 10 мин.
		КО 1.3.18 Знать свою роль и начинать распознавать роли	2		2		Специальное оборудование,	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.

		других при выполнении простых движений					мячи, свисток	
4 семестр 36 часов								
4	РО 1.4. Владение и умение правильно выполнять специальные упражнения на уроках физической культуры	КО 1.4.1 Знать основные физические движения и как они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.4.2 Знать, как работать самостоятельно для достижения двигательных целей	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака барьера 10 мин.
		КО 1.4.3 Знать и понимать двигательные идеи, стратегии и планы во время участия в физической деятельности	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.
		КО 1.4.4 Определять собственные возможности участия в физической деятельности	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.
		КО 1.4.5 Определять собственные возможности участия в физической деятельности	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.
		КО 1.4.6 Называть и использовать основные творческие стратегии и идеи, передавая их учителю	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.4.7 Осознавать важность физической деятельности,	2		2		Специальное оборудование,	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака

		получить общее понятие о здоровье				мячи, свисток	барьера 10 мин.
		КО 1.4.8 Знать о понятиях времени, пространства, веса и плавности в контексте выполнения движений в различных видах физических упражнений	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.
		КО 1.4.9 Знать, как разделять пространство, ресурсы и идеи, осознавая важность создания благоприятной учебной среды при выполнении различных физических упражнений	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.
		КО 1.4.10 Понимать собственные и другие творческие задачи	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.4.11 Называть и использовать основные творческие стратегии и идеи, передавая их учителю	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака барьера 10 мин.
		КО 1.4.12 Перечислять и использовать простые правила и структурные приемы при выполнении физических упражнений	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.
		КО 1.4.13 Понимать собственные и другие творческие задачи	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего

							учебного процесса.	
		КО 1.4.14 Знать, как контролировать физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.4.15 Понимать и улучшать основные двигательные навыки, обучаясь связывать их самостоятельно	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака барьера 10 мин.
		КО 1.4.16 Улучшить качество основных двигательных навыков при выполнении разных физических упражнений	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.
		КО 1.4.17 Обсуждать возможности двигательной деятельности в школе и за её пределами	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.
		КО 1.4.18 Называть и демонстрировать роли при выполнении различных физических упражнений	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		Всего часов	72		72			
5 семестр 36 часов								
5	РО 1.5. Специальные беговые упражнения в легкой атлетике освоение подготовительных и общеразвивающих упражнений	КО 1.5.1 Понимать и улучшать основные двигательные навыки, обучаясь связывать их самостоятельно	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.5.2	2		2		Специальное	Подводящие упр-я.

		Обсуждать и демонстрировать правила и структурные приемы при выполнении различных физических упражнений				оборудование, мячи, свисток	Спец.упр-я. Атака барьера 10 мин.
		КО 1.5.3 Обсуждать собственные и другие творческие задачи, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.
		КО 1.5.4 Объяснять и демонстрировать творческие способности и идеи	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.
		КО 1.5.5 Закрепить навыки и умения преодоления трудностей при совершенствовании и простых и измененных физических упражнений	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.5.6 Понимать трудности и риски, определяя некоторые основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических упражнений, способствующих укреплению здоровья	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака барьера 10 мин.
		КО 1.5.7 Показать понимание времени, пространства и	2		2	Специальное оборудование,	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.

		плавности при выполнении движений в простых физических упражнениях					мячи, свисток	
		КО 1.5.8 Осознавать и уметь передать действия с простыми изменениями в пространстве и динамике	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.
		КО 1.5.9 Закреплять знание по самостоятельной работе и работе в команде для достижения двигательных целей	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.5.10 Определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака барьера 10 мин.
		КО 1.5.11 Осознавать важность физической деятельности, получить общее понятие о здоровье	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.
		КО 1.5.12 Осознавать важность физической деятельности, получить общее понятие о здоровье	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.
		КО 1.5.13 Понимать важность необходимости разминки и заминки тела в физической деятельности	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.5.14 Определять физические изменения в	2		2		Специальное оборудование,	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака

		организме во время выполнения физических упражнений					мячи, свисток	барьера 10 мин.
		КО 1.5.15 Знать основные физические движения и как они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.
		КО 1.5.16 Знать и уметь выполнять основные двигательные навыки и умения	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.
		КО 1.5.17 Определять собственные возможности участия в физической деятельности	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.5.18 Знать свою роль и начинать распознавать роли других при выполнении простых движений	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака барьера 10 мин.
6 семестр 48 часов								
6	РО 1.6. Овладение акробатическими упражнениями и применение их в соревнованиях	КО 1.6.1 Понимать трудности и риски, определяя некоторые основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических упражнений, способствующих укреплению здоровья	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.6.2 Знать, какие физические изменения в	2		2		Специальное оборудование,	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака

		организме происходят во время выполнения физических упражнений				мячи, свисток	барьера 10 мин.
		КО 1.6.3 Знать, физические изменения в организме	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.
		КО 1.6.4 Уметь описывать и обсуждать оздоровительную пользу физических упражнений	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.
		КО 1.6.5 Понимать и объяснять умения и недостатки по двигательным навыкам	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.6.6 Понимать и объяснять умения и недостатки по двигательным навыкам	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака барьера 10 мин.
		КО 1.6.7 Осознавать и уметь передать действия с простыми изменениями в пространстве и динамики	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.
		КО 1.6.8 Осознавать и уметь передать действия с простыми изменениями в пространстве и динамики	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.
		КО 1.6.9 Уметь передать действия с простыми изменениями в пространстве и динамики	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.6.10 Показать понимание	2		2	Специальное оборудование	Подводящие упр-я. Спец.упр-я.

		времени, пространства и плавности при выполнении движений в простых физических упражнениях				ание, мячи, свисток	Атака барьера 10 мин.
		КО 1.6.11 Понимать трудности и риски, определяя некоторые основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических упражнений, способствующих укреплению здоровья	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.
		КО 1.6.12 Закреплять знание по самостоятельной работе и работе в команде для достижения двигательных целей	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.
		КО 1.6.13 Понимать и улучшать основные двигательные навыки, обучаясь связывать их самостоятельно	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.6.14 Обсуждать и демонстрировать правила и структурные приемы при выполнении различных физических упражнений	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака барьера 10 мин.
		КО 1.6.15 Обсуждать собственные и другие творческие задачи, предлагая	2		2	Специальное оборудование,	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.

		конструктивные рекомендации по мере необходимости				мячи, свисток	
		КО 1.6.16 Объяснять и демонстрировать творческие способности и идеи	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.
		КО 1.6.17 Закрепить навыки и умения преодоления трудностей при совершенствовании и простых и измененных физических упражнений	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
		КО 1.6.18 Понимать трудности и риски, определяя некоторые основные пути реагирования на них при выполнении небольшого количества физических упражнений, способствующих укреплению здоровья	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец.упр-я. Атака барьера 10 мин.
		КО 1.6.19 Показать понимание времени, пространства и плавности при выполнении движений в простых физических упражнениях	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец.упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.
		КО 1.6.20 Осознавать и уметь передать действия с простыми изменениями в пространстве и динамике	2		2	Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.

	КО 1.6.21 Закреплять знание по самостоятельной работе и работе в команде для достижения двигательных целей	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Длительный бег 15 мин. Отдых 5 м. и повторение.
	КО 1.6.22 Определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Подводящие упр-я. Спец. упр-я. Атака барьера 10 мин.
	КО 1.6.23 Осознавать важность физической деятельности, получить общее понятие о здоровье	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Спец. упр-я. Подводящие упр-я 7 мин.
	КО 1.6.24 Осознавать важность физической деятельности, получить общее понятие о здоровье	2		2		Специальное оборудование, мячи, свисток	Следить за правильной осанкой в течение всего учебного процесса.
	Всего часов	84		84			
	Итого по модулю	192		192			
	Итого кредитов/часов	8/192					