**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура».**

**Профессия СПО:** 43.01.09 «Повар, кондитер»

**Нормативный срок освоения ППКРС:** 3 года10 месяцев

**Уровень подготовки:** основная профессиональная подготовка

**На базе основного общего образования.**

Количество часов: 180 часов.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ГБПОУ РХ ПУ-18.

**Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение сле­дующих целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональ­ных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-­оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического вос­питания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов при сроке обучения** | |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 171 | |
| 1 курс | 2 курс |
| Практическая часть | 109 | 71 |
| Теоретические занятия | В процессе занятия | |
| Итоговая аттестация в форме | Дифференцированный зачет | |

**Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 1-й курс обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урок** | **Содержание учебного материала (урок)** | | **Тип урока** | **Оборудование** | **Мониторинг/**  **Контроль** | **Объем часов** | **Личностные результаты** |
|  | Раздел I. Легкая атлетика | | | | | | |
| 1 | Спринтерский бег | Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон. | | Вводный, ознакомления с новым материалом | Журнал инструктажа, эстафетные  Палочки |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 2 | Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега.  Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. | | Комбинированный | Секундомер,  эстафетные палочки | Учетный:  30 м. | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 3 | Эстафетный бег.  Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием | | Комбинированный | Секундомер,  эстафетные палочки | Учетный:  60 м. | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 4 | Прыжок в длину с разбега | Прыжок в длину с разбегус 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков.  Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий. | | Применения знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Учетный: 100 м. | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 5 | Прыжок в длину с разбегу с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-  силовых качеств | | Применения знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Учетный: | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 6 | Метание мяча, гранаты | Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания.  Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. | | Применения знаний и умений | Теннисные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 7 | Метание мяча, гранаты на дальность. | | Комбинированный | Мяч | Учетный: | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
|  | Раздел II. Кроссовая подготовка | | | | | | |
| 8 | Бег по пересеченной местности | Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости. | | Применения знаний и умений | Секундомер |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 9 | Бег. Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Русская лапта | | Комбинированный | Секундомер |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 10 | Бег. Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол. | | Комбинированный | Секундомер |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 11 | Бег. Развития выносливости. Русская лапта | |  |  |  |  | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 12 | Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат. | | Комбинированный | Секундомер | Учетный | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
|  | Раздел III. Строевые упражнения | | | | | | |  | |
| 13 | Строевые упражнения | Правила по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!»,  «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. ОРУ: без предметов, в парах, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой, с мячом. | | Применения знаний и умений. | Перекладина, гимнастическая стенка. |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 14 | Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!»,  «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. ОРУ | | Комбинированный | Перекладина, гимнастическая стенка, маты |  |  | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 15 | Строевые упражнения | | Применения знаний и умений | Перекладина, гимнастическая стенка. |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 16 | Строевые упражнения | | Применения знаний и умений | Перекладина, гимнастическая стенка. |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 17 | Висы и упоры | Висы и упоры.  Понятие телосложения и характеристика его основных типов. | | Применения знаний и умений |  |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 18 | Вис согнувшись, вис прогнувшись.  Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. | | Применения знаний и умений | Перекладина, гимнастическая стенка, маты | Учетный:  наклон вперед из положения сидя | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
|  | Раздел IV Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол) | | | | | | | | |
| 19 | Волейбол | Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу | | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 20 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | | Комбинированный | Волейбольные мячи, скакалки |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 21 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу | | Комбинированный | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки | Учетный: передачи мяча в парах, прием мяча |  | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 22 | Подача мяча | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | | Комбинированный | Волейбольные мячи, теннисные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 23 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.  Учебная игра | | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 24 | Учебная игра | | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 25 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. | | Закрепления изученного | Волейбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 26 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. | | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | Учетный: нижняя, верхняя прямая подача | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 27 | Технико-тактические действия игроков | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара.  Учебная игра | | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 28 | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. | | Закрепления изученного | Волейбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 29 | Позиционное нападение с изменением  позиций.  Учебная игра | Применения знаний и умений. | | Волейбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 30 | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций.  Учебная игра | | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 31 | Групповое блокирование нападающего удара и  страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций. | | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 32 | Учебная игра | | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 33 | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций | | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | Учетный: | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 34 | Командные тактические действия. Быстрый прорыв  Учебная игра | | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 35 | Баскетбол  Ведение Мяча. Передачи мяча | Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника.  Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения. Ведение мяча с поворотом. Современное олимпийское движение, цели и задачи. | | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 36 | Ведение мяча с изменением направления, обводкой.  Передачи мяча в парах различными способами на месте. Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении | | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | Учетный: ведение с изменением направления и обводкой препятствий | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 37 | Учебная игра | | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи |  | 2 |
| 38 | Защитные действия баскетболиста | Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника.  Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации. | | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи |  | 2 |
| 39 | Защитные действия: вырывание и выбивание.  Учебная игра | | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи |  | 2 |
| 40 | Защитные действия: перехват, накрывание.  Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации. | | Применения знаний и  умений | Баскетбольные мячи | Учетный: поднимание туловища из положения лежа | 2 |
| ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 41 | Броски мяча в корзину | Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний | | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 42 | Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний | | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | Учетный: штрафной бросок | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 43 | Учебная игра. | | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 44 | Технико-тактические действия | Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра | | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 45 | Командные тактические действия. Быстрый прорыв.  Основы организации и проведения соревнований. | | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 46 | Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра | | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 47 | Командные тактические действия. Быстрый прорыв | | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| Раздел Легкая атлетика | | | | | | | |  |
| 48 | Спринтерский бег | Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег | | Применения знаний и умений | Секундомер |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 49 | Эстафетный бег.  Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием | | Применения знаний и умений | Секундомер |  | 2  Учетный: бег 60 м | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 50 | Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. | | Применения знаний и умений | Секундомер |  | Учетный: бег 100 м | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 51 | Прыжок в длину с разбега | Прыжок в длину с разбегу с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков.  Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий. | | Применения знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 52 | Прыжок в длину с разбегу с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств | | Применения знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 53 | Метание мяча, гранаты | Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания.  Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от  особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. | | Применения знаний и умений | Теннисные мячи  Мяч, гранаты | Учетный | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 54 | Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. | | Применения знаний и умений | Мяч, гранаты | Учетный: метание мяча, гранаты на дальность | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 55 | Дифференцированный зачет | | Комбинированный | Секундомер | Дифференцированный зачет | 1 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |

Примечание: в связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая.

**Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 2-й курс обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урок** | **Содержание учебного материала (урок)** | **Тип урока** | **Оборудование** | **Мониторинг/**  **Контроль** | **Объем часов** | **Личностные результаты** |
|  | Раздел I. Легкая атлетика | | | | | |
| 1 | Спринтерский бег | Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон. | Вводный, ознакомления с новым материалом | Журнал инструктажа, эстафетные  Палочки |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 2 | Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега.  Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. | Комбинированный | Секундомер,  эстафетные палочки | Учетный:  60 м. | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 3 | Эстафетный бег.  Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием | Комбинированный | Секундомер,  эстафетные палочки | Учетный:  100 м. | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 4 | Прыжок в длину с разбега | Прыжок в длину с разбегус 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков.  Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий. | Применения знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Учетный: | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 5 | Прыжок в длину с разбегу с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-  силовых качеств | Применения знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Учетный: | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 6 | Метание мяча, гранаты | Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания.  Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. | Применения знаний и умений | Теннисные мячи | Учетный: | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 7 | Метание мяча, гранаты на дальность. | Комбинированный | Мяч | Учетный: | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
|  | Раздел II. Кроссовая подготовка | | | | | |
| 8 | Бег по пересеченной местности | Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости. | Применения знаний и умений | Секундомер |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 9 | Бег. Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Русская лапта | Комбинированный | Секундомер |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 10 | Бег. Развития выносливости. Русская лапта |  |  |  |  | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 11 | Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат. | Комбинированный | Секундомер | Учетный | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
|  | Раздел III. Строевые упражнения | | | | | |  | |
| 12 | Строевые упражнения | Правила по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!»,  «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. ОРУ: без предметов, в парах, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой, с мячом. | Применения знаний и умений. | Перекладина, гимнастическая стенка. |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 13 | Строевые упражнения | Применения знаний и умений | Перекладина, гимнастическая стенка. |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 14 | Висы и упоры | Висы и упоры.  Понятие телосложения и характеристика его основных типов. | Применения знаний и умений |  |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
|  | Раздел IV Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол) | | | | | | | |
| 15 | Волейбол | Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 16 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу | Комбинированный | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки | Учетный: передачи мяча в парах, прием мяча |  | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 17 | Подача мяча | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Комбинированный | Волейбольные мячи, теннисные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 18 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | Учетный: нижняя, верхняя прямая подача | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 19 | Технико-тактические действия игроков | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара.  Учебная игра | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 20 | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций.  Учебная игра | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 21 | Учебная игра | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 22 | Баскетбол  Ведение Мяча. Передачи мяча | Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника.  Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения. Ведение мяча с поворотом. Современное олимпийское движение, цели и задачи. | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 23 | Учебная игра | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи |  | 2 |  |
| 24 | Защитные действия баскетболиста | Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника.  Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации. | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи |  | 2 |
| 25 | Защитные действия: перехват, накрывание.  Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации. | Применения знаний и  умений | Баскетбольные мячи | Учетный: поднимание туловища из положения лежа | 2 |
| ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 26 | Броски мяча в корзину | Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 27 | Технико-тактические действия | Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 28 | Командные тактические действия. Быстрый прорыв | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| Раздел Легкая атлетика | | | | | | |  |
| 29 | Спринтерский бег | Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег | Применения знаний и умений | Секундомер |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 30 | Эстафетный бег.  Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием | Применения знаний и умений | Секундомер |  | 2  Учетный: бег 60 м | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 31 | Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. | Применения знаний и умений | Секундомер |  | Учетный: бег 100 м | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 32 | Прыжок в длину с разбега | Прыжок в длину с разбегу с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков.  Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий. | Применения знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 33 | Прыжок в длину с разбегу с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств | Применения знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка |  | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 34 | Метание мяча, гранаты | Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания.  Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от  особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. | Применения знаний и умений | Теннисные мячи  Мяч, гранаты | Учетный | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 35 | Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. | Применения знаний и умений | Мяч, гранаты | Учетный: метание мяча, гранаты на дальность | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |
| 36 | Дифференцированный зачет | Комбинированный | Секундомер | Дифференцированный зачет | 1 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |

Примечание: в связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая.