ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0201B401FD5DFB326532F0BB297FB3A742A7ED37
Владелец: Чеботаев Игорь Олегович
Действителен: с 21.10.2021 до 21.01.2023

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура».

Профессия СПО: 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»
Нормативный срок освоения ППКРС: 2 года 10 месяцев
Уровень подготовки: основная профессиональная подготовка
На базе основного общего образования.
Количество часов: 210 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	110	100
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,ЛР 6,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.	Комбинирован ный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 30 м.	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР 6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12.
3		Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием	Комбинирован ный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 60 м.	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР 6,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,ЛР 6,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,ЛР 6,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,ЛР 6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12.
7		Метание мяча, гранаты на дальность.	Комбинирован ный	Мяч	Учетный:	2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР 6,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	2	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: 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		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12.
25		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.
26	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.
27		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12.
28		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.
29		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.
30		Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12.

31	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.
32		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.
33		Учебная игра	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	
34	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	
35		Защитные действия: вырывание и выбивание. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	
36		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.
37	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.
38		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.

39	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.
40		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.
41		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.
42		Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12.
Раздел Легкая атлетика							
43	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Применения знаний и умений	Секундомер		2	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12.
44		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.
45		Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Применения знаний и умений	Секундомер		Учетный: бег 100 м	ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12.
46	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.

47		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.
48	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.
49		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.
50		Дифференцированный зачет	Комбинированный	Секундомер	Дифференцированный зачет	2	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.