

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура».

Профессия СПО: 43.01.09 «Повар, кондитер»

Нормативный срок освоения ППКРС: 3 года 10 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 урока | 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 разбега 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных | Применения знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Учетный: 100 м. | 2 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|--|----------------------------|--------------------------------|----------|---|---|
| | | занятий. | | | | | |
| 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, ЛР |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------|---|-----------------------------|--|---------|---|-------------------------------------|
| | | | | | | | 11, 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 | Перекладина, гимнастическая | | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР |

| | | | | | | | |
|---|--------------|--|-----------------------------|---|---|---|---|
| | | | умений | стенка. | | | 11, 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. | Ознакомление 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 | |
| 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,ЛР |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------|---|----------------------------|--------------------------------|--|------------------------|---|
| | | | умений | | | | Р6, 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 урока | 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 разбега 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных | Применения знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Учетный: | 2 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|--|----------------------------|--------------------------------|----------|---|-------------------------------------|
| | | занятий. | | | | | |
| 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,ЛР |

| | | | | | | | |
|---|---------------------|---|-----------------------------|-------------------------------------|---------|---|-------------------------------------|
| | | | | | | | 11, 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 | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | Учетный: поднимание туловища из положения лежа | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,ЛР6,ЛР8,ЛР9,ЛР11, ЛР12. |

| | | | | | | | |
|------------------------|-------------------------------------|---|--|--------------------|--|---|---|
| | | содержания и формы организации. | | | | | |
| 26 | Броски мяча в корзину | Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний | Ознакомлени я с новым материалом | Баскетбольные мячи | | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,Л Р6,ЛР8,ЛР9,ЛР 11, ЛР12. |
| 27 | Технико- тактические действия | Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра | Ознакомлени я с новым материалом | Баскетбольные мячи | | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,Л Р6,ЛР8,ЛР9,ЛР 11, ЛР12. |
| 28 | | Командные тактические действия. Быстрый прорыв | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи | | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,Л Р6,ЛР8,ЛР9,ЛР 11, ЛР12. |
| Раздел Легкая атлетика | | | | | | | |
| 29 | Спринтерский бег | Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег | Применения знаний и умений | Секундомер | | 2 | ЛР1,ЛР4,ЛР5,Л Р6,ЛР8,ЛР9,ЛР |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------|---|----------------------------|--------------------------------|--|---------------------------|-------------------------------------|
| | | | | | | | 11, 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.