

**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: 171 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 часов	
	1-й курс	2-й курс
в том числе:		
практические занятия	90	81
Теоретические занятия	В процессе занятия	
Итоговая аттестация в форме (зачета)	Дифференцированный	

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	УУД
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	<p><u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p><u>Регулятивные:</u> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p><u>Личностные:</u> стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p>
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	
3		Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 60 м.	2	
4	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.	Ознакомления с новым материалом	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный: 100 м.	2	
5		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Проверки и коррекции знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный: прыжок в длину с разбега	2	

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.	Ознакомлени я с новым материалом	Теннисные мячи	Учетный: Челночный бег 3*10	2	
7		Метание мяча, гранаты на дальность.	Комбинирова нный	Мяч	Учетный: метание мяча, гранаты на дальность	2	
Раздел II. Кроссовая подготовка							
8	Бег по пересеченной местности	Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости.	Ознакомлени я с новым материалом	Секундомер		2	
9		Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол.	Комбинирова нный	Секундомер		2	
10		Преодоления горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения.	Комбинирова нный	Секундомер		2	
11		Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол.	Комбинирова нный	Секундомер		2	
12		Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат.	Комбинирова нный	Секундомер	Учетный	2	
Раздел III. Строевые упражнения							
13	Строевые упражнения	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!»,	Ознакомлени я с новым материалом	Переключатель, гимнастическая стенка, маты		2	<u>Познавательные:</u> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в

		«Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. ОРУ: без предметов, в парах, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой, с мячом.					разнообразии способов составления акробатических комбинаций, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.
14	Висы и упоры	Висы и упоры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.				2	<u>Регулятивные:</u> совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений. <u>Коммуникативные:</u> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. <u>Личностные:</u> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.
15		Вис согнувшись, вис прогнувшись. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.			Учетный: вис в положение стоя	2	
16	Строевые упражнения	Строевые упражнения	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты		2	
17		Строевые упражнения	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты	Учетный: наклон вперед из положения сидя	2	
18		Строевые упражнения	Ознакомление с новым материалом	Маты гимнастические		2	
19		Строевые упражнения	Комбинированный	Маты гимнастические		2	
Раздел IV Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол)							
20	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	Ознакомление с новым материалом	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки		2	<u>Познавательные:</u> сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание

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		2	<p>выполнения технических приемов волейбола в игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p><u>Личностные:</u> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p>
22		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		
23	Подача мяча	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированный	Волейбольные мячи, теннисные мячи		2	
24		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		2	
25		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: верхняя прямая подача	2	
26	Технико-тактические действия игроков	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		2	
27		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		2	
28		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	

		Учебная игра					
29		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: одиночное блокирование	2	
30		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: групповое блокирование	2	
31		Командные тактические действия. Быстрый прорыв Учебная игра				2	
32	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.	Ознакомлени я с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	<u>Познавательные:</u> организация уроков баскетбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов баскетбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников.
33		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	<u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты. <u>Коммуникативные:</u> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в
34	Защитные действия баскетболиста	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели,	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи	Учетный: поднимание туловища из положения лежа	2	

		задачи, основы содержания и формы организации.					игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. <u>Личностные:</u> стремление технически верно выполнять технические элементы баскетболиста, одержать победу в игре баскетбола; проявление познавательного интереса к спортивным играм.
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: ведение мяча с сопротивлением	2	
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	
38	Технико-тактические действия	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	
39		Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	
40		Командные тактические действия. Быстрый прорыв. Основы организации и проведения соревнований.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	
41		Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи		2	

Раздел Легкая атлетика

42	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Применения знаний и умений	Секундомер		2	
43		Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Применения знаний и умений	Секундомер	Учетный: бег 100 м	2	
44	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега 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	Учетный: прыжок в длину с разбега	2	
45		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Дифференцированный зачет	2	

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	УУД
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	<p><u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p><u>Регулятивные:</u> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p><u>Личностные:</u> стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p>
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	
3		Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 60 м.	2	
4	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.	Ознакомления с новым материалом	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный: 100 м.	2	
5		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Проверки и коррекции знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный: прыжок в длину с разбега	2	

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.	Ознакомлени я с новым материалом	Теннисные мячи	Учетный: Челночный бег 3*10	2	
7		Метание мяча, гранаты на дальность.	Комбинирова нный	Мяч	Учетный: метание мяча, гранаты на дальность	2	
Раздел II. Кроссовая подготовка							
8	Бег по пересеченной местности	Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости.	Ознакомлени я с новым материалом	Секундомер		2	
9		Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол.	Комбинирова нный	Секундомер		2	
10		Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол.	Комбинирова нный	Секундомер		2	
11		Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат.	Комбинирова нный	Секундомер	Учетный	2	
Раздел III. Строевая подготовка							
12	Гимнастика	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.	Ознакомлени я с новым материалом	Перекладина, гимнастическая стенка, маты		2	<u>Познавательные:</u> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций, самостоятельно строить свою

13	Висы и упоры	Висы и упоры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.				2	деятельность в соответствии с поставленной задачей. <u>Регулятивные:</u> совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений.
14		Вис согнувшись, вис прогнувшись. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.			Учетный: вис в положение стоя	2	
15	Строевые упражнения. Выполнение команд	Строевые упражнения. Выполнение команд	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты		2	<u>Коммуникативные:</u> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. <u>Личностные:</u> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.
16		Строевые упражнения. Выполнение команд	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты		2	
17		Строевые упражнения. Выполнение команд	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические		2	
18		Строевые упражнения. Выполнение команд	Комбинированный	Маты гимнастические	Учетный: наклон вперед из положения сидя	2	
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	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки		2	<u>Познавательные:</u> сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание

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, теннисные мячи, скакалки		2	<p>выполнения технических приемов волейбола в игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p><u>Личностные:</u> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p>
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		
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	
23		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		2	
24		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: верхняя прямая подача	2	
25	Технико-тактические действия игроков	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		2	
26		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		2	
27		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	

		Учебная игра					
28		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: одиночное блокирование	2	
29		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: групповое блокирование	2	
30		Командные тактические действия. Быстрый прорыв Учебная игра				2	
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.	Ознакомлени я с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	<u>Познавательные:</u> организация уроков баскетбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов баскетбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников.
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	<u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты. <u>Коммуникативные:</u> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в
33	Защитные действия баскетболиста	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели,	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи	Учетный: поднимание туловища из положения лежа	2	

		задачи, основы содержания и формы организации.					игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. <u>Личностные:</u> стремление технически верно выполнять технические элементы баскетболиста, одержать победу в игре баскетбола; проявление познавательного интереса к спортивным играм.
34		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: ведение мяча с сопротивлением	2	
35	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	Учетный: штрафной бросок	2	
36	Технико-тактические действия	Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	
37		Командные тактические действия. Быстрый прорыв. Основы организации и проведения соревнований.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	
Раздел Легкая атлетика							
38	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Применения знаний и умений	Секундомер		2	
39		Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Применения знаний и умений	Секундомер	Учетный: бег 100 м	2	

40	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	Учетный: прыжок в длину с разбега	2	
41		Прыжок в длину с разбегу способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Дифференцированный зачет	1	

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