

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВЕЛИКОЛУКСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



« *июль* » 2016 г.



**Рабочая программа учебной дисциплины
Физическая культура**

Специальность:
34.02.01 Сестринское дело

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА/МЕДИЦИНСКИЙ БРАТ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС СПО ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ОБЩИМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ, ВКЛЮЧАЮЩИМИ В СЕБЯ СПОСОБНОСТЬ:

- ОК 1. ПОНИМАТЬ СУЩНОСТЬ И СОЦИАЛЬНУЮ ЗНАЧИМОСТЬ СВОЕЙ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ, ПРОЯВЛЯТЬ К НЕЙ УСТОЙЧИВЫЙ ИНТЕРЕС.
- ОК 2. ОРГАНИЗОВЫВАТЬ СОБСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ВЫБИРАТЬ ТИПОВЫЕ МЕТОДЫ И СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ, ОЦЕНИВАТЬ ИХ ВЫПОЛНЕНИЕ И КАЧЕСТВО.
- ОК 3. РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ, ОЦЕНИВАТЬ РИСКИ И ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ В НЕСТАНДАРТНЫХ СИТУАЦИЯХ.
- ОК 4. ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ПОИСК, АНАЛИЗ И ОЦЕНКУ ИНФОРМАЦИИ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ И РЕШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ.
- ОК 5. ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.
- ОК 6. РАБОТАТЬ В КОЛЛЕКТИВЕ И КОМАНДЕ, ЭФФЕКТИВНО ОБЩАТЬСЯ С КОЛЛЕГАМИ, РУКОВОДСТВОМ, ПОТРЕБИТЕЛЯМИ.
- ОК 7. СТАВИТЬ ЦЕЛИ, МОТИВИРОВАТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПОДЧИНЕННЫХ, ОРГАНИЗОВЫВАТЬ И КОНТРОЛИРОВАТЬ ИХ РАБОТУ С ПРИНЯТИЕМ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА РЕЗУЛЬТАТ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ.
- ОК 8. САМОСТОЯТЕЛЬНО ОПРЕДЕЛЯТЬ ЗАДАЧИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО И ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ, ЗАНИМАТЬСЯ САМООБРАЗОВАНИЕМ, ОСОЗНАННО ПЛАНИРОВАТЬ ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ.
- ОК 9. БЫТЬ ГОТОВЫМ К СМЕНЕ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.
- ОК 10. БЕРЕЖНО ОТНОСИТЬСЯ К ИСТОРИЧЕСКОМУ НАСЛЕДИЮ И КУЛЬТУРНЫМ ТРАДИЦИЯМ НАРОДА, УВАЖАТЬ СОЦИАЛЬНЫЕ, КУЛЬТУРНЫЕ И РЕЛИГИОЗНЫЕ РАЗЛИЧИЯ.
- ОК 11. БЫТЬ ГОТОВЫМ БРАТЬ НА СЕБЯ НРАВСТВЕННЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ОТНОШЕНИЮ К ПРИРОДЕ, ОБЩЕСТВУ И ЧЕЛОВЕКУ.
- ОК 12. ОРГАНИЗОВЫВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО С СОБЛЮДЕНИЕМ ТРЕБОВАНИЙ ОХРАНЫ ТРУДА, ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ САНИТАРИИ, ИНФЕКЦИОННОЙ И ПРОТИВОПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.
- ОК 13. ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ.

Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 34.02.01 «Сестринское дело»

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов.

В том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часов;

Самостоятельной работы обучающегося 174 часов

Структура и содержание учебной дисциплины

Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 348 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 174 |
| В том числе: | |
| Лекционные занятия | 2 |
| Практические занятия | 172 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 174 |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

1 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Компетенции | Уровень освоения |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|------------------|
| Раздел 1. Теоретические основы ЗОЖ - 4 часа | | | | |
| Тема 1.1. Основы здорового образа жизни | Теоретическое занятие 1. Влияние окружающей среды. 2. Наследственности на здоровье. 3. Самооценка здоровья, режим труда и отдыха. 4. Режим питания. 5. Организация сна, двигательной активности. 6. Личная гигиена и закаливание. 7. Культура межличностных отношений. 8. Физическое самовоспитание и совершенствование. 9. Профилактика вредных привычек. | 2 часа | ОК.1 ОК.3 | 3 |
| | Самостоятельная работа: Подготовка и защита рефератов и презентаций | 2 часа | | 3 |
| Раздел 2. Легкая атлетика - 28 часов | | | | |
| Тема 2.1. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разбег | Практическое занятие 1. Разминочный бег 800 м. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш». 4. Пробегание отрезков 20-25м с низкого старта. 5. Максимально быстрый старт, бег с увеличением отрезка. 6. Бег с ускорением, переходом на длинную дистанцию 3-4р. 7. Медленный бег 400 м. 8. Дыхательные упражнения. | 2 часа | ОК.1 ОК.3 | 2 |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс. | 2 часа | | 3 |
| Тема 2.2 Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование | Практическое занятие 1. Бег 800 м, специальные упражнения бегуна. 2. Пробегание отрезков 20-30 м с низкого старта. 3. Финиширование на ленточку. 4. Пробегание финишной линии. 5. Бег по инерции. 6. Медленный бег 400м. 7. Упражнения на расслабление. 8. Дыхательные упражнения. | 2 часа | ОК.1 ОК.3 | 2 |
| | Самостоятельная работа : ОРУ. Кросс. | 2 часа | | 3 |

| | | | | |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|---|
| Тема 2.3. Бег по виражу. Тест в беге на 100м | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 | 2 |
| | 1. Бег в среднем темпе 800 м. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Бег по повороту с выходом на прямую по 30-40 м. 5.Выполнение теста. 6. Медленный бег 400м.7. Упражнения на расслабление. 8.Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа : ОРУ. Кросс. | 2 часа | | 3 |

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|---|
| Тема 2.4. Прыжок в длину с разбега. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Бег в среднем темпе 800м. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные упражнения прыгуна. 3. Прыжки в шаге с 2-4 шагов. 4. Приземление после прыжка в длину с 2-4 шагов. 5. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 8-10 шагов. 6.Медленный бег 400 м. 7.Упражнения на расслабление. 8. Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа : ОРУ. Кросс | 2 часа | | 3 |
| Тема 2.5. Прыжок в длину с разбега. Тест | Практическое занятие | 2 часа | ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Бег в среднем темпе 800м. 2.Общеразвивающие упражнения 3. Разбег, обгон снаряда, скрестный шаг, финальное усилие. 4. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 8-10 шагов. 5.Выполнение теста. 6.Упражнения на расслабление. 7.Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа : ОРУ. Кросс | 2 часа | | 3 |
| Тема 2.6. Бег по пересеченной местности. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.13 | 2 |
| | 1. Бег до 800 м в среднем темпе. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные упражнения бегуна. 4. Бег по пересеченной местности до 3 км. 5.Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс | 2 часа | | 3 |
| Тема 2.7 Бег по пересеченной местности. Тест в беге на 2-3 км | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.13 | 2 |
| | 1. Бег до 800 м в среднем темпе. 2.Общеразвивающие упражнения. 3.Специальные упражнения бегуна. 4.Выполнение теста. 5.Упражнения на расслабление. 6.Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс | 2 часа | | 3 |

| Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол - 32 часов | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------|---|
| Тема.3.1 Передвижения в стойке. Остановка «в два шага» и «прыжком» | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Бег до 800 м в среднем темпе. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Стойка баскетболиста, передвижения в баскетбольной стойке. 4. Выполнение остановок в два шага. 5. Выполнение остановок в два шага без мяча. 6. Выполнение остановок в два шага с мячом. 7. Выполнение остановок прыжком без мяча. 8. Выполнение остановок прыжком с мячом. 9. Медленный бег 400м. 10. Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости | 2 часа | | 3 |
| Тема 3.2 Повороты на месте, в движении, с мячом и без мяча. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Ходьба. 2. Бег. 3.ОРУ в движении 4.ОРУ на месте. 5. Выполнение поворотов на месте, поворотов в движении. 6. Выполнение поворотов на месте без мяча. 7. Выполнение поворотов на месте с мячом. 8. Медленный бег 400м. 9. Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости | 2 часа | | 3 |
| Тема 3.3. Передача мяча двумя руками и одной. Передача мяча на месте, в движении. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Ходьба. 2. Бег. 3.ОРУ в движении 4. ОРУ на месте. 5. Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками на месте. 6. Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками в движении. 7. Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками в прыжке. 8. Выполнение ловли и передачи мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке. 9. Медленный бег 400м. 10. Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости | 2 часа | | 3 |
| Тема 3.4. Передача мяча: сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку. Передача мяча на месте, в движении | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Ходьба. 2. Бег. 3.ОРУ в движении 4.ОРУ на месте. 5. Выполнение передачи мяча одной и двумя руками: от груди, из-за головы, от плеча, снизу, сбоку, стоя на месте. 6. Выполнение передачи мяча одной и двумя руками: от груди, из-за головы, от плеча, снизу, сбоку, в движении, в прыжке. 7. Медленный бег 400м. 8. Дыхательные упражнения | | | |

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------|---|
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости | 2 часа | | 3 |
| Тема 3.5. Ведение мяча на месте, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Ходьба. 2. Бег. 3.ОРУ в движении 4.ОРУ на месте. 5.Ведение мяча правой рукой на месте и в движении. 6.Ведение мяча левой рукой на месте и в движении. 7.Сочетание ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. 8.Медленный бег 400м. 9. Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости | 2 часа | | 3 |
| Тема 3.6. Ведения мяча с изменением направления движения, скорости и высоты отскока мяча | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Ходьба. 2. Бег. 3.ОРУ в движении 4.ОРУ на месте. 5.Ведение мяча правой, левой рукой на месте с поворотом и в движении с изменением направления движения. 6.Ведение мяча правой, левой рукой с изменением скорости, высоты отскока мяча. 7.Медленный бег 400м. 8. Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости | 2 часа | | 3 |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------|---|
| Тема 3.7. Бросок мяча по кольцу с ближней дистанции. Подбор мяча и добивание мяча после отскока. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Ходьба. 2. Бег. 3.ОРУ в движении 4. ОРУ на месте. 5. Выполнение броска по кольцу с места, с места в прыжке. 6. Выполнение броска по кольцу в движении после выполнения «2-х шагов». 7 Подбор мяча после отскока от щита. 8. Подбор мяча и добивание мяча после отскока от щита. 9. Выполнение теста. 10. Медленный бег 400м. 11. Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости | 2 часа | | 3 |
| Тема 3.8. Бросок по кольцу со средней и дальней дистанции. Штрафной бросок. Тест. Зачет. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Ходьба. 2. Бег. 3.ОРУ в движении 4. ОРУ на месте. 5. Медленный бег 400м. 6.Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости | 2 часа | | 3 |

Раздел 4. Спортивные игры . Волейбол - 32 часа

| | | | | |
|----------|----------------------|--------|---|--|
| Тема 4.1 | Практическое занятие | 2 часа | 2 | |
|----------|----------------------|--------|---|--|

| | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------|---|
| Перемещения в волейбольной стойке. Передача мяча двумя руками пальцами сверху. | 1.Медленный бег. 2. ОРУ в движении. 3. ОРУ на месте. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5.Перемещение игрока в различных стойках. 6.Перемещение игрока на площадке вперед, назад, в сторону без мяча. 7.Выполнение передачи и приема мяча сверху двумя руками, в парах на месте, в движении. 8.Медленный бег. 9.Дыхательные упражнения. | | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости. | 2 часа | | 3 |
| Тема 4.2 Передача мяча двумя руками пальцами сверху. Передача мяча двумя руками снизу. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3. ОРУ на месте. 4. Выполнение перемещений на площадке. 5.Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте, в движении, через сетку. 6.Выполнение передачи мяча снизу двумя руками на месте. 7.Выполнение передачи мяча снизу двумя руками в движении. 8.Медленный бег. 9.Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости | 2 часа | | 3 |
| Тема 4.3 Передача мяча двумя руками пальцами сверху и двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте, в движении, через сетку. 5. Выполнение передачи мяча снизу двумя руками на месте, в движении, через сетку; 6. Выполнение подброса мяча для подачи 8-10 раз. 7.Выполнение нижней прямой подачи через сетку 8-10раз. 8.Медленный бег. 9.Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости | 2 часа | | 3 |
| Тема. 4.4 Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием подачи. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение подброса мяча для подачи 8-10 раз; 5.Выполнение нижней прямой подачи через сетку, прием подачи 8-10раз; 6.Выполнение верхней прямой подачи через сетку, прием. 7.Подачи 8-10 раз. 8.Медленный бег. 9.Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости | 2 часа | | 3 |
| | | | | |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------|---|
| Тема. 4.5 Нападающий удар. Блокирование: одиночное, групповое. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение нападающего удара в парах, через сетку. 5.Выполнение имитации блокирования: выполнение одиночного блокирования; 6.Выполнение имитации блокирования: выполнение группового блокирования. 7.Медленный бег. 8.Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости | 2 час | | 3 |
| Тема. 4.6 Нападающий удар. Игра после блокирования. Страховка блока. | 1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение подачи; 5.Выполнение нападающего удара в парах, тройках, через сетку; 6.Выполнение страховки блока, выбор позиции для страховки. 7.Медленный бег. 8.Дыхательные упражнения | | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | |
| Тема. 4.7 Игра у сетки: отбивание кулаком мяча у верхнего края сетки. Игра, стоя спиной к сетке. Передача мяча. Тест. | Практическое занятие | 2 час | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение нападающего и обманного нападающего ударов. 5.Выполнение блокирования. 6.Выполнение отбивания кулаком мяча у верхнего края сетки. 7.Выполнение игровых действий, стоя спиной к сетке, скидка. 8.Выполнение теста. 9.Медленный бег. 10.Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости | 2 час | | 3 |
| Тема. 4.8. Тактика игры. Выбор места игроком для получения мяча. Подача мяча. Тест | Практическое занятие | 2 час | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Использование различных схем и вариантов нападения и защиты;. 5.Выполнение теста. 6.Учебная игра. 7.Медленный бег. 8.Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости | 2 час | | 3 |
| Раздел 5. Настольный теннис - 20 часов. | | | | |
| Тема 5.1 Техника игры в настольный теннис. | Практическое занятие. | 6 часов | | 2 |
| | 1. Ознакомление с игрой в настольный теннис.2. Передача мяча. 3. подача мяча. 4. Техника игры в нападении. 5. Техника игры в защите. 6. | | | |

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------|---|
| | Обманные движения подачи мяча. | | | |
| | Самостоятельная работа. Совершенствование техники игры в настольный теннис. | 6 часов | | 3 |
| Тема 5.2 Парная игра в настольный теннис. | Практическое занятие. | 4 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Техника игры в нападении. 2. Техника игры в защите. | | | |
| | Самостоятельная работа. Отработка техники игры в настольный теннис. | 4 часа | | 3 |
| Раздел 6. Общая физическая подготовка – 16 часов | | | | |
| Тема 6.1 Упражнение в парах. Тренировка силы мышц пресса. Тест | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 | 2 |
| | 1. Ходьба, бег. 2.ОРУ в движении. 3. Выполнение упражнений в положении стоя в парах. 4. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса в партере. 5.Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке, у гимнастической стенке. 6. Сдача теста. | | | |
| | Самостоятельная работа; ОРУ. Тренировка силы для различных групп мышц. | 2 часа | | 3 |
| Тема 6.2 Упражнения с гимнастическими палками. Тренировка силы мышц рук. Тест | Практическое занятие | 2 часа | ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег; 3.Упражнения с отягощением до 7 кг; 4. Упражнения с гимнастической палкой. 5. Лежа на животе на гимнастической скамейке поднимание гантелей. 6. Поднимание туловища, ноги закреплены, гантели у плеч. 7. Сдача теста. 8. Упражнение на расслабление. 9Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа; ОРУ. Тренировка силы для различных групп мышц. | 2 часа | | 3 |
| Тема 6.3 Упражнения у опоры. Тренировка силовой выносливости мышц пресса. Тест | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 | 2 |
| | 1. Бег; ходьба. 2.ОРУ в движении. 3.Упражнения на гимнастической скамье. 4.ОРУ на гимнастической стенке. 5.Упражнения лежа на полу на спине. 6.Сдача теста. 7.Упражнения на расслабление. 8. Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка силы мышц. | 2 часа | | 3 |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|---|
| Тема 6.4 Упражнения на координацию в движении и стоя на месте. Тренировка силы мышц ног. Тест | Практическое занятие | 2 часа | ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Ходьба. 2. Бег с изменением направлений. 3. Упражнения в движении на координацию на 8-12 счетов. 4. Упражнения стоя на координацию. 5. Танцевальные шаги. 6. Прыжковые упражнения: «блоха», «казак», «шестискочок». 7. Прыжки на одной ноге через гимнастическую скамейку. 8. Сдача теста «Прыжок с места». 9. Упражнения на расслабление. 10. Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа; ОРУ. Тренировка силы для различных групп мышц | 2 часа | | 3 |

Раздел 7. Туризм - 8 часов

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|---|
| Тема 7.1 Индивидуальное снаряжение туриста. Подбор обуви и одежды. Укладка и транспортировка рюкзака | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 | 2 |
| | 1. Составление плана. 2. Личное и общее снаряжение. 3. Специальное снаряжение. 4. Подбор обуви, одежды. 5. Мягкий рюкзак. Каркасный рюкзак. Экспедиционный рюкзак 5. Укладка рюкзака. 6. Транспортировка рюкзака. | | | |
| | Самостоятельная работа; ОРУ. Кросс | 2 часа | | 3 |

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|---|
| Тема 7.2 Элементы топографии, чтение карты, ориентирование на местности с компасом и без компаса. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Составление графика. 2. Составление схемы маршрута движения. 3. Способы ориентирования карты. 4. Определение по карте своего местонахождения. 5. Пользование компасом. 6. Ориентирование карты по компасу. 7. Порядок опознавания ориентиров и сличение карты (схемы) с местностью. 8. Ориентирование на местности. 9. Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа; ОРУ. Кросс | 2 часа | | 3 |

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс

| Раздел 2. Легкая атлетика – 20 часов | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|---|
| Тема 2.1 Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разбег. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.6 | 2 |
| | 1.Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные упражнения бегуна. 4. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш». 5. Бег на отрезках по 20-25м с низкого старта. 6. Максимально быстрый старт. 7. Бег с увеличением отрезка, бег с ускорением, переходом на длинную дистанцию 3-4 р, 8.Медленный бег 400 м. 9.Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс | 2 часа | | 3 |
| Тема 2.2 . Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.3 ОК.13 | 2 |
| | 1.Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные упражнения бегуна. 4. Повторный бег по 40-80 м и в 1/2, 3/4 силы. 5. Финиширование «на ленточку» с бегом по инерции. 6. Медленный бег 400 м. 7.Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс | 2 часа | | 3 |
| Тема 2.3 Бег по виражу. Тест в беге на 100м. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.6 | 2 |
| | 1.Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3.Специальные упражнения бегуна. 4. Бег в среднем темпе 800 м. 5. Бег по повороту с выходом на прямую по 30-40 м. 6. Выполнение теста. 7. Медленный бег 400 м. 8.Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс | 2 часа | | 3 |
| Тема 2.6. Бег по пересеченной местности (преодоление препятствий :канав, кустарников, поваленных деревьев. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.3 ОК.13 | 2 |
| | 1. Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3.Специальные упражнения бегуна. 4. Бег с преодолением препятствий . 5. Многократное повторение преодоления препятствий (канав, кустарников, поваленных деревьев и т.д.). 6.Упражнения на расслабление. 7. Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс | 2 часа | | 3 |
| Тема 2.7. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 | 2 |

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------|----------------|
| Бег по пересеченной местности. Тест в беге на 2-3 км. | 1. Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные упражнения бегуна. 4. Выполнение теста . 5.Упражнения на расслабление. 6.Дыхательные упражнения. Самостоятельная работа. ОРУ. Кросс. | 2 часа | ОК.6 | 3 |
| Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол – 24 часов | | | | |
| Тема 3.1 Передача мяча двумя руками и одной. Передача на месте и в движении. | Практическое занятие 1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3. ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Выполнение передачи мяча двумя руками на месте. 6.Выполнение передачи мяча двумя руками в движении. 7. Выполнение передачи мяча двумя руками в прыжке. 8. Выполнение передачи и ловли мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке. 9. Медленный бег 400м. 10. Дыхательные упражнения. Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости. Ловкости. | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 3 |
| Тема 3.2 Передача мяча: сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку. Передача на месте, в движении. | Практическое занятие 1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3. ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Выполнение передачи мяча одной и двумя руками: от груди, из-за головы, от плеча, снизу, сбоку, стоя на месте. 6. Выполнение передачи мяча одной и двумя руками: от груди, из-за головы, от плеча, снизу, сбоку, в движении, в прыжке. 7.Медленный бег 400м. 8. Упражнения на расслабление. 9. Дыхательные упражнения; Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 3 |
| Тема 3.3 Ведение мяча на месте, в движении. Ведение правой и левой рукой. | Практическое занятие 1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3. ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Ведение мяча правой рукой на месте и в движении. 6. Ведение мяча левой рукой на месте и в движении. 7. Сочетание ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. 8. Медленный бег 400м. 9.Упражнения на расслабление. 10.Дыхательные упражнения Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 3 |

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------|---|
| | ЛОВКОСТИ. | | | |
| Тема 3.6 Бросок по кольцу с ближней, средней и дальней дистанции. Штрафной бросок. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3.ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Броски в корзину с места с ближней и средней дистанции. 6.Броски в корзину в прыжке с ближней и средней дистанции. 7. Броски в корзину в прыжке со средней и дальней дистанции в прыжке с отклонением. 8. Выполнение штрафных бросков. 9. Медленный бег 400м. 10. Упражнения на расслабление. 11. Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости | 2 часа | | 3 |
| Тема 3.7 3-х очковый бросок по кольцу. Штрафной бросок. Тест. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3. ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Броски в корзину с места с дальней дистанции. 6.Броски в корзину в прыжке с дальней дистанции.7. Выполнение теста: штрафные броски. 8. Медленный бег 400м. 9. Упражнения на расслабление. 10. Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости | 2 часа | | 3 |
| Тема 3.8 Персональная защита. «Зонная защита». Прессинг. Зачет. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3. ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Обязанности игроков. 6. Выполнение персональной защиты в игре. 7. Выполнение «зонной» защиты в игре. 8. Выполнение прессинга. 9.Учебная игра. 10. Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости | 2 часа | | 3 |
| | | | | |

| Раздел 4. Настольный теннис - 8 часов | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|---|
| Тема 4.1 Техника игры в теннис. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 | 2 |
| | 1. Стойка и перемещение. 2. Передача партнёру. 3. Подача. | | | |
| | Самостоятельная работа: отработка техники подачи. | 2 часа | | 3 |
| Тема 4.2 Техника подачи и приём с подачи. Техника приёма с подачи. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1 Овладение техникой подачи. 2. Овладение техникой приёма с подачи. 3. Применение изученных способ в игре. | | | |
| | Самостоятельная работа: отработка изученных техник. | 2 часа | | 3 |

| Раздел 5. Спортивные игры - 24 часов | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------|---|
| Тема 5.1 Передача мяча двумя руками пальцами сверху. Передача мяча двумя руками снизу. | Практическое занятие | 2 часа | | 2 |
| | 1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении.3. ОРУ на месте.4. Выполнение перемещений на площадке; 5.Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте, в движении, через сетку;6.Выполнение передачи мяча снизу двумя руками на месте;7.Выполнение передачи мяча снизу двумя руками в движении. 8.Медленный бег. 9.Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости | 2 часа | | 3 |
| Тема 5.2 Передача мяча двумя руками пальцами сверху и двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3. ОРУ на месте. 4.Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте, в движении, через сетку. 5.Выполнение передачи мяча снизу двумя руками на месте, в движении, через сетку. 6.Выполнение подброса мяча для подачи 8-10 раз; 7.Выполнение нижней прямой подачи через сетку 8-10раз. Медленный бег. Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости | 2 часа | | 3 |
| Тема. 5.3 Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием подачи. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение подброса мяча для подачи 8-10 раз; 5.Выполнение нижней прямой подачи через сетку, прием подачи 8-10раз; 6.Выполнение верхней прямой подачи | | | |

| | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------|---|
| | через сетку, прием. 7.Подачи 8-10 раз. 8.Медленный бег. 9.Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости | 2 часа | | 3 |
| Тема. 5.4 Нападающий удар. Блокирование: одиночное, групповое. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение нападающего удара в парах, через сетку. 5.Выполнение имитации блокирования: выполнение одиночного блокирования;6.Выполнение имитации блокирования: выполнение группового блокирования. 7.Медленный бег. 8.Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости | 2 часа | | 3 |
| Тема. 5.5 Нападающий удар. Игра после блокирования. Страховка блока. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение подачи; 5.Выполнение нападающего удара в парах, тройках, через сетку. 6.Выполнение страховки блока, выбор позиции для страховки. 7.Медленный бег. 8.Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости | 2 часа | | 3 |
| Тема. 5.6 Тактическая подготовка. Варианты схем защиты и нападения. Подача мяча. Тест. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Учебная игра с использованием разных схем защиты и нападения. 5.Выполнение теста. 6.Медленный бег. 7.Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости | 2 часа | | 3 |
| Раздел 6.Общая физическая подготовка - 12 часов | | | | |
| Тема 6.1. Комбинации шагов аэробики. Тест: сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине за 1' | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 | 2 |
| | 1.Бег.2. Ходьба. 3. ОРУ в движении. 4. ОРУ на месте.5. Упражнения на гимнастической скамейке. 6.Выполнение комбинаций аэробики. 7. Сдача норматива теста. 8.Упражнения на расслабление. 9. Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка силы различных мышечных групп. | 2 часа | | 3 |

| | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|---|
| Тема 6.2 Прыжок в длину с места. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1.Бег.2. Ходьба. 3. ОРУ в движении. 4. ОРУ на месте. 5. Комбинации шагов, прыжков с движениями рук. 6.Упражнения на расслабление. 7. Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка силы различных мышечных групп. | 2 часа | | 3 |
| Тема 6.3 Оздоровительная гимнастика. Тест-контроль прыжки со скакалкой. Зачет | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 | 2 |
| | 1.Бег.2. Ходьба. 3. ОРУ в движении. 4. Выполнение упражнений гимнастики для. 5.Выполнение теста | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка силы различных мышечных групп. | 2 часа | | 3 |

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 3 курс

| Раздел 2. Легкая атлетика - 28часов | | | | |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|---|
| Тема 2.1 Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разбег. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.6 | 2 |
| | 1.Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные упражнения бегуна. 4. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш». 5. Бег на отрезках по 20-25м с низкого старта. 6. Максимально быстрый старт. 7. Бег с увеличением отрезка, бег с ускорением, переходом на длинную дистанцию 3-4 р, 8.Медленный бег 400 м. 9.Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс | 2 часа | | 3 |
| Тема 2.2 . Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.3 ОК.13 | 2 |
| | 1.Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные упражнения бегуна. 4. Повторный бег по 40-80 м и в 1/2, 3/4 силы. 5. Финиширование «на ленточку» с бегом по инерции. 6. Медленный бег 400 м. 7.Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс | 2 часа | | 3 |
| Тема 2.3 Бег по виражу. Эстафетный бег. Тест в беге на 100м. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.6 | 2 |
| | 1.Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3.Специальные упражнения бегуна. 5. Бег по повороту с выходом на прямую по 30-40 м. 6. Передача палочки на месте и в движении. 7. Проведение эстафеты 8. Выполнение теста. 9. Медленный бег 400 м. 10. Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс | 2 часа | | 3 |
| Тема 2.4. Прыжок в длину с разбега. Толкание ядра. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.3 ОК.13 | 2 |
| | 1.Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3.Прыжки в шаге с 2-4 шагов. 4.Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 8-10 шагов.5. Толкание ядра с места. 6. Медленный бег 400 м. 7.Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс | 2 часа | | 3 |
| Тема 2.5. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 | 2 |

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------|---|
| Бег с использованием методов повторного и переменного бега. Метание гранаты. Тест. | 1. Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Повторный бег . (4x60) 4.Переменный бег. 5. Разбег, обгон снаряда, скрестный шаг, финальное усилие. 6. Метание с места, из положения «натянутого лука». 7. Метание гранаты с 4-х и 8-и шагов. 8. Сдача теста. 9. Медленный бег 400 м. 10. Дыхательные упражнения. | | ОК.6 | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Кросс | 2 часа | | 3 |
| Тема 2.6. Бег по пересеченной местности. Тест в беге на 2-3 км. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.6 | 2 |
| | 1. Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные упражнения бегуна. 4. Выполнение теста . 5.Упражнения на расслабление. 6.Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа. ОРУ. Кросс. | 2 часа | | 3 |
| Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол - 40 часов | | | | |
| Тема 3.1 Ведение и передача мяча. Передача на месте, в движении. | Практическое занятие | 6 часов | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3. ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Ведение мяча правой, левой рукой на месте с поворотом. 6.Выполнение передачи мяча двумя руками в движении. 7. Выполнение передачи мяча двумя руками в прыжке. 8. Медленный бег 400м. 9. Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости. Ловкости. | 6 часов | | 3 |
| Тема 3.2 Бросок мяча по кольцу с ближней дистанции. Подбор мяча и добивание мяча после отскока | Практическое занятие | 6 часов | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3. ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Выполнение броска по кольцу с места, с места в прыжке. 6.Выполнение броска по кольцу в движении после выполнения «2-х шагов». 7. Подбор мяча после отскока от щита. 8. Подбор мяча и добивание мяча после отскока от щита. 9.Медленный бег 400м. 10.Упражнения на расслабление. 11. Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости | 6 часов | | 3 |
| Тема 3.3 | Практическое занятие | 4 часа | ОК.1 | 2 |

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------|---|
| Бросок по кольцу со средней и дальней дистанции. Штрафной бросок. Тест. | 1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3.ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Броски в корзину с места со средней дистанции. 6.Броски в корзину в прыжке со средней дистанции. 7. Броски в корзину в прыжке со средней и дальней дистанции в прыжке с отклонением. 8. Выполнение штрафных бросков. 9. Выполнение теста. 10. Медленный бег 400м. 11. Упражнения на расслабление. 12. Дыхательные упражнения. | | ОК.3 ОК.6 ОК.13 | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости | 4 часа | | 3 |
| Тема 3.4 Персональная защита. «Зонная защита». Прессинг. Зачет. | Практическое занятие | 4 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1. Ходьба с различным положением рук. 2. Бег. 3. ОРУ стоя. 4. Специальные упражнения игрока в движении. 5. Обязанности игроков. 6. Выполнение персональной защиты в игре. 7. Выполнение «зонной» защиты в игре. 8. Выполнение прессинга. 9.Учебная игра. 10. Дыхательные упражнения. | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости | 4 часа | | 3 |
| Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол - 28 часов | | | | |
| Тема 4.5 Передача мяча двумя руками пальцами сверху и двумя руками снизу. Нижняя и верхняя прямая подача. | Практическое занятие | 4 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3. ОРУ на месте. 4.Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте, в движении, через сетку. 5.Выполнение передачи мяча снизу двумя руками на месте, в движении, через сетку. 6.Выполнение подброса мяча для подачи 8-10 раз; 7.Выполнение нижней прямой подачи через сетку 8-10раз. Медленный бег. Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости | 4 часа | | 3 |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------|---|
| Тема 4.6 Нападающий удар. Игра после блокирования. Страховка блока. | Практическое занятие | 4 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение подачи; 5.Выполнение нападающего удара в парах, тройках, через сетку. 6.Выполнение страховки блока, выбор позиции для страховки. 7.Медленный бег. 8.Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости | 4 часа | | 3 |
| Тема. 4.7 Игра у сетки: отбивание кулаком мяча у верхнего края сетки. Игра, стоя спиной к сетке. | Практическое занятие | 4 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение нападающего и обманного нападающего ударов.5. Выполнение блокирования. 6. Выполнение отбивания кулаком мяча у верхнего края сетки. 7. Выполнение игровых действий, стоя спиной к сетке, скидка 8.Медленный бег. 9.Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости | 4 часа | | 3 |
| Тема. 4.8 Тактическая подготовка. Варианты схем защиты и нападения. Подача мяча. Тест. Зачет. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 ОК.3 ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Учебная игра с использованием разных схем защиты и нападения. 5.Выполнение теста. 6.Медленный бег. 7.Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости | 2 часа | | 3 |
| Раздел 5. Настольный теннис -16 часов | | | | |
| Тема 5.1 Техника игры в теннис. | Практическое занятие | 4 часа | ОК.1 ОК.3 | 2 |
| | 1. Стойка и перемещение. 2. Передача партнёру. 3. Подача. | | | |
| | Самостоятельная работа: отработка техники подачи. | 4 часа | | 3 |
| Тема 5.2 Техника подачи и приём с подачи. Техника приёма с подачи. | Практическое занятие | 4 часа | ОК.6 ОК.13 | 2 |
| | 1.Овладение техникой подачи. 2. Овладение техникой приёма с подачи. 3. Применение изученных способ в игре. | | | |
| | Самостоятельная работа: отработка изученных техник. | 4 часа | | 3 |
| Раздел 6.Общая физическая подготовка - 8 часов | | | | |
| Тема 6. 1. | Практическое занятие | 2 часа | ОК.1 | 2 |

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|---|
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 1' | 1.Бег.2. Ходьба. 3. ОРУ в движении. 4. ОРУ на месте.5. Упражнения на гимнастической скамейке. 6.Сдача норматива теста. 8.Упражнения на расслабление. 8. Дыхательные упражнения | | ОК.3 | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка силы различных мышечных групп. | 2 часа | | 3 |
| Тема 6.3 Упражнения для укрепления мышц спины и рук. Тест. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | Практическое занятие | 1 час | ОК.1 ОК.3 | 2 |
| | 1.Бег.2. Ходьба. 3. ОРУ в движении. 4. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и рук 5.Выполнение теста. 6.Упражнения на расслабление. 7. Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка силы различных мышечных групп. | 1 час | | 3 |
| Тема 6.3 Оздоровительная гимнастика. Тест- прыжки со скакалкой. Зачет | Практическое занятие | 1 час | ОК.1 ОК.3 | 2 |
| | 1.Бег.2. Ходьба. 3. ОРУ в движении. 4. Выполнение комплекса упражнений гимнастики 5.Выполнение теста. 6.Упражнения на расслабление. 7. Дыхательные упражнения | | | |
| | Самостоятельная работа: ОРУ. Тренировка силы различных мышечных групп. | 1 час | | 3 |

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач.)