

Рабочая программа общеобразовательной профильной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО) (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413),

* + Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 марта 2015 г. N 247)
  + Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. -М.: Просвещение, 2011, авторской программы Ляха В.И.– М.: Просвещение, 2012г.,
* Примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г . Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО

Организация-разработчик: ГБПОУ КО «Тарусский многопрофильный техникум»

Разработчик: Арутюнова Т.Н.., преподаватель .

* **Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Физическая культура осваивается как базовый учебный предмет в учреждениях среднего профессионального образования. Планирование курса «Физическая культура» составлено на основе примерной программы среднего (полного) общего образования на базовом уровне, принятой в 2015 году.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная деятельность, которая связана с совершенствованием физической природы человека. Данная программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетным для учебного предмета «Физическая культура» является:

* понимание ценности образования как средства развития культуры личности
* самостоятельное создание алгоритмов деятельности
* умение обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства
* объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности
* владение навыками организации и участие в коллективной деятельности

Цели и задачи:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей и задач:

 **развитие** физических качеств и способностей,совершенствованиефункциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

* **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении ксобственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физическоговоспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практическихумений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой,их роли и значении вформировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивнойдеятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Требования к уровню подготовки выпускников:**

* + результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

**знать/понимать**:

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений отводит 140 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования. По учебному плану образовательного учреждения среднего профессионального образования на изучение учебной дисциплины Физическая культура отводится 171 час (на 1-ом курсе – 79 часов , на 2-ом курсе – 66 часов , на 3-ем курсе – 26 часов.

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

Текущий контроль знаний осуществляется через проведение тестирования. Итоговый контроль знаний – зачет, который проводится в форме итогового занятия сдачи спортивных нормативов.

**Профессиональная составляющая реализуется в рабочей программе через систему уроков с практико-ориентированными заданиями и выполнение обучающимися проектной деятельности.**

* **Общая характеристика учебной дисциплины**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепле-ние здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преем-ственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного

процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

* + соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

1. физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2. спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3. введением в профессиональную деятельность специалиста.)

Профессиональная составляющая реализуется в рабочей программе через систему уроков с практико-ориентированными заданиями и выполнение обучающимися проектной деятельности .

* **Место учебной дисциплины в учебном плане:**
  + профессиональных образовательных организациях, реализующих образова-тельную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).
  + учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

**ΙV. Результаты освоения учебной дисциплины – личностные, метапредметные, предметные**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Результаты освоения учебной дисциплины** | **Формы и методы** |
|  |  | **контроля и оценки** |
|  | **Личностные** |  |
| Л1 | готовность и способность обучающихся к |  |
|  | саморазвитию и личностному самоопределению |  |
| Л2 | сформированность устойчивой мотивации к здоровому |  |
|  | образу жизни и обучению, целенаправленному |  |
|  | личностному совершенствованию двигательной |  |
|  | активности с валеологической и профессиональной |  |
|  | направленностью, неприятию вредных привычек: |  |
|  | курения, употребления алкоголя, наркотиков; |  |
| Л3…. | потребность к самостоятельному использованию |  |
|  | физической культуры как |  |
|  | составляющей доминанты здоровья; |  |
|  |  |  |
| Л4 | приобретение личного опыта творческого |  |
|  | использования профессионально- |  |
|  | оздоровительных средств и методов двигательной |  |
|  | активности; |  |
| Л5 | формирование личностных ценностно-смысловых |  |
|  | ориентиров и установок, системы значимых |  |
|  | социальных и межличностных отношений, личностных, |  |
|  | регулятивных, познавательных, коммуникативных |  |
|  | действий в процессе целенаправленной двигательной |  |
|  | активности, способности их использования в |  |
|  | социальной, в том числе профессиональной, практике; |  |

Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные

* гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью

Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью

Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство

ответственности перед Родиной;

готовность к служению Отечеству, его защите;

**Метапредметные**

М1 способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями

* сверстниками с использованием специальных средств
* методов двигательной активности;

М3… освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ

М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников

М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку

М6 умение использовать средства информационных и

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в |  |
|  | решении когнитивных, коммуникативных и |  |
|  | организационных задач с соблюдением требований |  |
|  | эргономики, техники безопасности, гигиены, норм |  |
|  | информационной безопасности |  |
|  | **Предметные** |  |
| П1 | умение использовать разнообразные формы и виды | Фронтальный опрос |
|  | физкультурной деятельности для организации здорового | Урок –диспут |
|  | образа жизни, активного отдыха и досуга; владение | Тестирование |
|  | современными технологиями укрепления и | Тренинг |
|  | сохранения здоровья |  |
|  |  |  |
| П2 | поддержания работоспособности, профилактики | Устный опрос, |
|  | предупреждения заболеваний, связанных с учебной и | реферативная |
|  | производственной деятельностью | деятельность |
| П3… | владение основными способами самоконтроля | Выполнение |
|  | индивидуальных показателей здоровья, умственной и | индивидуальных заданий |
|  | физической работоспособности, физического развития | .Анализ результатов своей |
|  | и физических качеств | практической |
|  |  | деятельности |
| П4 | владение физическими упражнениями разной | Самостоятельная работа |
|  | функциональной направленности, использование их в | Выполнение |
|  | режиме учебной и производственной деятельности | индивидуальных заданий |
|  | с целью профилактики переутомления и сохранения |  |
|  | высокой работоспособности |  |
| П5 | владение техническими приемами и двигательными | Индивидуальные задания, |
|  | действиями базовых видов спорта, активное | оценка рефератов и |
|  | применение их в игровой и соревновательной | докладов, Тестирование. |
|  | деятельности, готовность к выполнению нормативов |  |
|  | Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса |  |
|  | «Готов к труду и обороне» (ГТО) |  |

**V. Содержание учебной дисциплины с учетом профиля профессионального образования.**

1. **курс**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности: значение физической культуры; предупреждение раннего старения средствами физической культуры. Гигиена. Вредные привычки. Вводный инструктаж по технике безопасности

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнение простейших

гигиенических сеансов самомассажа, релаксации, аутотренинга

Общее представление о прикладно-ориентированной физической подготовке. Способы повышения физической нагрузки, контроль физической нагрузки и регулирование; определение ЧСС

**легкая атлетика**

прикладные упражнения: кросс по пересеченной местности, преодоление препятствий; эстафетный бег, гранатометание, бег 3000м, бег 1000м, прыжки в длину, скоростно-силовая подготовка (футбол, челночный бег, лапта); толкание ядра

**Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой:**

**спортивные игры**

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе); скоростно-силовая подготовка, челночный бег.

**Введение в профессиональную деятельность специалиста**

**гимнастика с основами акробатика**

лазание по гимнастической стенке; опорные прыжки через препятствия; строевые команды и

приемы; приемы само страховки, опорный прыжок

**атлетическая гимнастика**

Теория. Техника безопасности. Общефизическая подготовка. Общее развитие силы мышц. Упражнения профессионально-прикладной подготовки. Комплекс упражнений на развитие рельефа мышц

**Программа 2 курс**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности: сохранение творческой активности

человека средствами физической культуры; ОФП и ППФП – главные условия

производительного труда Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

планирование физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях,

двигательный режим; усталость, утомление, перетренировка – снятие при помощи

аутогенной тренировки

**легкая атлетика** прикладные упражнения:кросс по пересеченной местности,преодолениепрепятствий; бег на короткие дистанции; эстафетный бег, гранатометание, толкание ядра, бег 3000м, бег 1000м, прыжки в длину, скоростно-силовая подготовка (футбол, лапта, челночный бег);

**Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой**

**спортивные игры**:совершенствование технических приемов и командно-тактическихдействий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе); скоростно-силовая подготовка, челночный бег. Способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях

**Введение в профессиональную деятельность специалиста**

**гимнастика с основами акробатика**

лазание по гимнастической стенке; опорные прыжки через препятствия; строевые команды и приемы; приемы само страховки, опорный прыжок **Атлетическая гимнастика**:

Теория. Техника безопасности. Общефизическая подготовка. Общее развитие силы мышц. Упражнения профессионально-прикладной подготовки. Комплекс упражнений на развитие рельефа мышц

**Программа 3 курс**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности: формирование индивидуального стиля жизни, культуры межличностного общения и поведения

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: наблюдение за

индивидуальным здоровьем; совершенствование мышечной системы, дыхания,

кровообращения Способы контроля и оценки физического развития. Комплексы упр.

дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз

**легкая атлетика**:кросс по пересеченной местности;преодоление препятствий;бег накороткие дистанции; эстафетный бег, гранатометание, толкание ядра, бег 3000м, 30м, бег 1000м, прыжки в длину, скоростно-силовая подготовка (футбол, лапта, челночный бег);

**Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой)**

**спортивные игры**:

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе); скоростно-силовая подготовка, челночный бег.

**Введение в профессиональную деятельность специалиста**

**атлетическая гимнастика**

Общефизическая подготовка. Общее развитие силы мышц. Упражнения профессионально-

прикладной подготовки. Комплекс упражнений на развитие рельефа мышц

**VΙ. Индивидуальная проектная деятельность**

Индивидуальная проектная деятельность с указанием тематики проектов (примерные темы рефератов, докладов, исследовательских работ).

1. Правильная осанка – залог здоровья.
2. Восстановление спортивной площадки.

3 Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков.

1. Спорт-это жизнь.
2. Баскетбол в моей жизни.

6 Влияние спорта на физическую подготовку.

1. Значение олимпийских игр.
2. Провидение чемпионата мира по футболу.
3. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Развитие ловкости посредством спортивных и подвижных игр.
5. Развитие силовых способностей человека.
6. Развитие скоростно-силовых способностей.
7. Здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.
8. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
9. Личности в современном олимпийском движении.



**VΙΙ. Тематическое планирование, включая примерный тематический план с учетом профиля профессионального образования.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Количество часов** | | |
| **№ п/п** | **Раздел** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | **1курс** | **2курс** | **3курс** |
| **1** | Физкультурно-оздоровительная | **25** | **20** | **9** |
|  | деятельность |  |  |  |
| **2** | Спортивно-оздоровительнаядеятельность | **39** | **34** | **14** |
|  | с прикладно- ориентированной |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | подготовкой |  |  |  |
| **3** | Введение в профессиональную деятельность | **13** | **10** | **2** |
|  | специалиста. |  |  |  |
|  | Зачет | **2** | **2** | **1** |
|  | *Итого* | ***79*** | ***66*** | ***26*** |

**ΙX. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины**.

**Используемые учебники и методическая литература**

1. Бернштейн Н.А. Физиология двигательной активности. – М.: ФиС; 1991.
2. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт;

1974. – 208с.

1. Григорьин И.П. Настольная книга учителя физической культуры. –М.: Физкультура и спорт; 2000.- 495с.
2. Ежемесячный иллюстрированный журнал «Спортивная жизнь России» 2007-2008г.г.
3. Кадочников А.А. Психофизическая подготовка. – Ростов н/Д; «Феникс», 2003. – 304с.
4. Опытная программа курса «Физическое воспитание» с валеологической и профессиональной направленностью, разработанная д.пед.наук Бишаевой А.А., Пузырем Ю.П. (директор центра организационно-методического обеспечения физического воспитания и основ безопасности жизнедеятельности Московского Комитета Образования) Москва, 2002.;
5. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре.
   * Под.ред.А.П. Матвеева, Т.В. Петровой. –М.: 2005;
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ.

сред.проф.учеб.заведений. – М.: Академии, 2002. – 152с

1. Спортивный массаж. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. В.А. Макарова, - М.: «Физкультура и спорт», 1975. – 208с

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины**.

Реализация учебной дисциплины требует наличия двух спортивных залов и тренажёров

Оборудование спортивных залов:

* футбольные мячами
* волейбольные мячи
* баскетбольные мячи
* теннисные столы, ракетки
* тренажёры силовые
* мешки боксёрские

**3.2** **Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

1. История физкультуры и спорта. Б.Р.Голощапов. изд. «Академия» М-2004г.
2. Методическое руководство по наращиванию мышечного объема и силы Суслов Ф.П. Ассоциация медицина, культура и спорт. 1990
3. Спортивные игры. Ю.Д.Железняк, изд «АСТ» М-2004г.
4. Теория и методика физ. Воспитания. Ж.К.Холодов, изд «Академия».М- 2003г.
5. Физическая культура Вилисова Л.М. ГАОУ РХ ДПО ХакИРОиПК «РОСА» 2012
6. Физическая культура. Матвеев А.П. Просвещение 2006
7. Слайд-презентация «Урок баскетбола. Броски и передача мяча»
8. Видеоуроки
9. http://www.fizkult-ura.ru/football
10. http://all-psychology.ru/lichnost/temperament/individ-stil/vliyanie.html

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ПРЕПОДАВАТЕЛЬ АРУТЮНОВА Т.Н.**

**1 КУРС** **79 ЧАСОВ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | учебного | Обьём часов | **Характеристика** | **видов** | Планируемые | **Формы и методы** | **Домашние** |
| ур | материала |  |  | **деятельности обучающихся** | | предметные | **контроля** | **задания** |
| о |  |  |  |  |  | результаты |  |  |
| ка, |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по | | 1 | Формируют | правильное | П1 | Фронтальный | Разобрать тему с |
|  | ТБ. |  |  | отношениек | личнойи |  | опрос | родственниками: |
|  | Значение ФК; |  |  | общественной безопасности на | |  |  | Как жить дальше |
|  |  |  |  | уроках физкультуры | |  |  |  |
| 2 | Предупреждение раннего | | 1 | Создают образ безсмертного | | П1 | Урок -диспут | Осмыслить тему |
|  | старения средствами ФК | |  | человека. Определяют, | |  |  | кто Я? Зачем Я? |
|  |  |  |  | формулируют средства ФК | |  |  |  |
| 3 | Гигиена. Вредные | | 1 | Слушают, анализируют свои | | П1,п4 | Тестирование | Выбросить |
|  | привычки. Элементы | |  | поступки. Формируют навыки | |  |  | сигареты и пиво в |
|  | настольного тенниса | |  | сотрудничества со |  |  |  | мусорный бак – |
|  |  |  |  | сверстниками, умение | |  |  | навсегда. |
|  |  |  |  | продуктивно общаться и | |  |  | Спросить у |
|  |  |  |  | взаимодействовать в процессе | |  |  | родителей зачем |
|  |  |  |  | физкультурно- |  |  |  | они пьют водку и |
|  |  |  |  | оздоровительной и спортивной | |  |  | курят сигареты |
|  |  |  |  | деятельности |  |  |  |  |
| 4 | Выполнение простейших | | 1 | Наблюдают,выполняют | | П1,п4 | Показ, | Самостоятельные |
|  | гигиенических сеансов | |  | приёмы простейшие. Работа в | |  | обьяснение, | занятия с |
|  | самомассажа и массажа | |  | парах |  |  | самостоятельная | родственниками |
|  |  |  |  |  |  |  | работа |  |
| 5 | Выполнение простейших | | 1 | Демонстрация мотивации и | | П1,п4 | Показ обьяснение, | Самостоятельные |
|  | приемов релаксации и | |  | стремления к самостоятельным | |  | самостоятельная | занятия с |
|  | аутотренинга |  |  | занятиям. Погружаются в | |  | работа | родственниками |
|  |  |  |  | состояние «счастливого | |  |  |  |
|  |  |  |  | детства», идеомоторные | |  |  |  |
|  |  |  |  | представления |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 |  | Общее представление о | | | | 1 | Формируют представления о | П1; П4. |  | Найти в быту |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | прикладно- | | |  |  | повышении эффективности |  | Фронтальный | примеры |
|  |  | ориентированной | | | |  | производственного и учебного |  | опрос | использования |
|  |  | подготовке по профессии | | | |  | труда через занятия |  |  | ППФП |
|  |  |  |  |  |  |  | прикладно- ориентированной |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | физ. подготовкой |  |  |  |
| 7 |  | Способы повышения | | | | 1 | Знакомятся с | П1; П4. | Устный опрос. | Сгибание- |
|  |  | физической нагрузки | | | |  | функциональными пробами, - |  | Рефлексия | разгибание рук в |
|  |  | Упражнения | | |  |  | тестами для оценки |  |  | упоре лежа с |
|  |  | профессионально- | | | |  | физического развития |  |  | различным И.п. |
|  |  | прикладной подготовки | | | |  |  |  |  |  |
| 8 |  | Определение частоты | | | | 1 | Наблюдают,формируют | П1п4 | Выполнение | Самостоятельно |
|  |  | сердечных сокращений | | | |  | умения определять реакцию |  | индивидуальных | определить ЧСС у |
|  |  |  |  |  |  |  | ЧСС до и после физической |  | заданий | родственников |
|  |  |  |  |  |  |  | нагрузки. |  |  |  |
| **Легкая атлетика – 13 часов** | | | | | |  |  |  |  |  |
| 9 |  | Бег | | на | короткие | 1 | Осваивают технику беговых | П2; П3; П4; П5. | Анализ результатов | Низкий старт, |
|  |  | дистанции. | | |  |  | упражнений на короткие |  | своей практической | использование |
|  |  |  |  |  |  |  | дистанции, высокого и низ- |  | работы | зеркала |
|  |  |  |  |  |  |  | кого старта. |  |  |  |
| 10 |  | Прыжки в длину. | | | | 1 | Научаются технически | П2; П3; П4; П5. | Анализ результатов | Прыжки в высоту |
|  |  |  |  |  |  |  | грамотно выполнять (на |  | своей практической |  |
|  |  |  |  |  |  |  | технику): прыжки |  | работы |  |
|  |  |  |  |  |  |  | в длину с разбега способом |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | «согнув ноги»; прыжки в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | высоту |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | способами: «прогнувшись». |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Прыжки в длину. | | 1 | Приобретают знания |  | П2; П3; П4; П5. | Выполнение | Упр. на развитие |
|  |  |  |  | технически грамотно |  |  | индивидуальных | силы |
|  |  |  |  | выполнять (на технику): | |  | заданий |  |
|  |  |  |  | прыжки в длину с разбега | |  | Определение |  |
|  |  |  |  |  |  |  | уровня |  |
|  |  |  |  |  |  |  | физической |  |
|  |  |  |  |  |  |  | подготовленности |  |
|  |  |  |  |  |  |  | . Личные |  |
|  |  |  |  |  |  |  | достижения |  |
|  |  |  |  |  |  |  | обучающихся. |  |
| 12 | Толкание ядра. | | 1 | Осваивают технику толкание | | П2; П3; П4; П5. | Анализ | Упражнения на |
|  |  |  |  | ядра. |  |  | результатов своей | развитие силы |
|  |  |  |  |  |  |  | практической | плечевого пояса |
|  |  |  |  |  |  |  | деятельности |  |
| 13 | Толкание ядра. | | 1 | Закрепляют умение |  | П2; П3; П4; П5. | Анализ | Скоростно- |
|  |  |  |  | технически грамотно |  |  | результатов своей | силовая |
|  |  |  |  | выполнять (на технику): | |  | практической | подготовка |
|  |  |  |  | толкание ядра; |  |  | деятельности |  |
| 14 | Бег 30 м. |  | 1 | Осваивают технику | беговых | П2; П3; П4; П5. | Анализ | Упражнения на |
|  |  |  |  | упражнений, бега на короткие | |  | результатов своей | развитие силы |
|  |  |  |  | дистанции. |  |  | практической | плечевого пояса |
|  |  |  |  |  |  |  | деятельности |  |
| 15 | Подтягивание. | | 1 | Владеют, технически грамотно | | П2; П3; П4; П5. | Анализ | Упражнения на |
|  |  |  |  | выполнять (на технику): | |  | результатов своей | развитие силы |
|  |  |  |  | подтягивание. |  |  | практической | плечевого пояса |
|  |  |  |  |  |  |  | деятельности |  |
| 16 | Челночный бег. | | 1 | Осваивают технику техники | | П2; П3; П4; П5. | Анализ | Скоростно- |
|  |  |  |  | беговых упражнений, бега на | |  | результатов своей | силовая |
|  |  |  |  | короткие дистанции. |  |  | практической | подготовка |
|  |  |  |  |  |  |  | деятельности |  |
| 17 | Гранатометание. | | 1 | Формируют навыки метания | | П2; П3; П4; П5. | Тестирование | Упражнения на |
|  |  |  |  | гранаты на дальность | весом |  |  | силу координацию |
|  |  |  |  | 500 г (девушки) и 700 г | |  |  |  |
|  |  |  |  | (юноши); |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |
| 18 | Развитие | скоростной | 1 | Демонстрация мотивации и | | П1; | самостоятельная | Сгибание и |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | выносливости. | Лапта |  | стремления к самостоятельным | П2; П3; П4; П5. | работа | разгибание рук в |
|  | русская. |  |  | занятиям..Наблюдают,знакомят |  |  | упоре лежа 20 раз |
|  |  |  |  | ся с русской игрой. |  |  |  |
|  |  |  |  | формируют координационно |  |  |  |
|  |  |  |  | пространственные навыки. |  |  |  |
| 19 | Бег 2000м. – 3000м. |  | 1 | Осваивают технику беговых | П2; П3; П4; П5. | Самостоятельная | Сгибание и |
|  |  |  |  | упражнений равномерного бега |  | работа | разгибание рук в |
|  |  |  |  | на дистанцию 2 000 м |  |  | упоре лежа на |
|  |  |  |  | (девушки)и 3 000 м (юноши). |  |  | скорость |
| 20 | Эстафетный бег |  | 1 | Освоение техники беговых | П2; П3; П4; П5. | Анализ | Прыжки из |
|  |  |  |  | упражнений, эстафетного бега |  | результатов своей | глубокого приседа |
|  |  |  |  | 4´100 м, 4´400 м; |  | практической | вверх с поворотом |
|  |  |  |  |  |  | деятельности | на 360° |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Скоростно–силовая |  | 1 | Осваивают технику беговых | П2; П3; П4; П5. | Выполнение | Сгибание и |
|  | подготовка; бег 1000м. | |  | упражнений, стартового |  | индивидуальных | разгибание рук в |
|  |  |  |  | разгона, финиширования; бега |  | заданий .Анализ | упоре лежа 20 раз |
|  |  |  |  | 1000 м, бега по прямой с |  | результатов своей |  |
|  |  |  |  | различной скоростью |  | практической |  |
|  |  |  |  |  |  | деятельности |  |
| 22 | Скоростно-силовая |  |  | Демонстрируют мотивацию и | П2; П3; П4; П5. | Самостоятельная | Прыжки из |
|  | подготовка. Упражнения | | 1 | стремление к самостоятельным |  | работа | глубокого приседа |
|  | на снарядах |  |  | занятиям. Приобретают знания |  |  | вверх с поворотом |
|  |  |  |  | умения технически грамотно |  |  | на 360° |
|  |  |  |  | выполнять (на технику): |  |  |  |
|  |  |  |  | прыжки, подтягивание, |  |  |  |
| 23 | Бег 2000м-3000 м. |  | 1 | Осваивают технику беговых | П2; П3; П4; П5. | Самостоятельная | Упражнения на |
|  |  |  |  | упражнений, |  | работа | силу координацию |
|  |  |  |  | Совершенствуют силовую |  |  |  |
|  |  |  |  | выносливость. |  |  |  |
| 24 | Преодоление |  | 1 | Формировать | П2; П3; П4; П5. | Выполнение | Упр. на развитие |
|  | препятствий | по |  | психологическую готовность |  | индивидуальных | скоростной |
|  | пересеченной местности. | |  | по преодолению трудностей. |  | заданий .Анализ | выносливости |
|  |  |  |  |  |  | результатов своей |  |
|  |  |  |  |  |  | практической |  |
|  |  |  |  |  |  | деятельности |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | Скоростно-силовая | | | | 1 | Владеют, технически грамотно |  | Самостоятельная | Дыхательные |
|  | подготовка. | | Упражнения | |  | выполнять (на технику): | П2; П3; П4; П5. | работа | упражнения |
|  | на снарядах | |  |  |  | прыжки, подтягивание |  | Определение | Упр. На развитие |
|  |  |  |  |  |  | Анализируют результаты |  | уровня | м.плечевого пояса |
|  |  |  |  |  |  | своей работы по изучаемой |  | физической |  |
|  |  |  |  |  |  | теме (рефлексия своей |  | подготовленности |  |
|  |  |  |  |  |  | деятельности |  | . Личные |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | достижения |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | обучающихся. |  |
|  |  |  |  | **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой** | | | | |  |
| **Баскетбол – 11 часов** | | | | |  |  |  |  |  |
| 26 | Теоретические | | | сведения | 1 | Освоение техники | П4; П5. | Выполнение | Специальные |
|  | Техника безопасности | | | |  | безопасности, самоконтроля |  | индивидуальных | упражнения для |
|  | Ведение мяча | | |  |  | при занятиях; умение |  | заданий .Анализ | кистей рук и |
|  |  |  |  |  |  | оказывать первую помощь при |  | результатов своей | пальцев |
|  |  |  |  |  |  | травмах в игровой ситуации |  | практической |  |
|  |  |  |  |  |  | Освоение основных игровых |  | деятельности |  |
|  |  |  |  |  |  | элементов. |  |  |  |
| 27 | Передвижение. | | | Стойка. | 1 | Развитие координационных | П4;П5. | Выполнение | Сгибание и |
|  | Броски штрафные | | | |  | способностей, |  | индивидуальных | разгибание рук в |
|  |  |  |  |  |  | совершенствование |  | заданий | упоре лежа на |
|  |  |  |  |  |  | ориентации в пространстве, |  |  | скорость |
|  |  |  |  |  |  | скорости реакции, |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Ведение мяча | | | Игровые | 1 | Осваивают навыки тренинга | П4;П5. | Выполнение | Прыжки с |
|  | моменты |  |  |  |  | дыхания и глаз. Развивают |  | индивидуальных | поворотом на 360° |
|  | Комплексы | |  | упр. |  | координационные |  | заданий. | Глазодвигательная |
|  | дыхательной гимнастики, | | | |  | способностей, |  | Самостоятельная | гимнастика |
|  | гимнастика | | для глаз. | |  | совершенствование |  | работа |  |
|  | Развитие |  |  | ловкости, |  | ориентации в пространстве, |  |  |  |
|  | координации | |  |  |  | скорости реакции, |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Ловля | двумя | | руками. | 1 | Осваивают основные | П2; П3; П4; П5. | Выполнение | Комплекс .упр на |
|  | ОФП |  |  |  |  | элементы. |  | индивидуальных | координацию, |
|  |  |  |  |  |  |  |  | заданий | ловкость |
| 30 | Ловля | двумя | | руками. | 1 | Осваивают основные | П2; П3; П4; П5. | Выполнение | Комплекс .упр на |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Двухсторонняя игра. | |  | элементы. |  | индивидуальных | координацию, |
|  |  |  |  |  |  | заданий | ловкость |
| 31 | Ловля одной. |  | 1 | Учатся выполнять технику | П4; П5. | Самостоятельная | Упр на |
|  | Передвижение. Игровые | |  | элементов на |  | работа | координацию, |
|  | моменты |  |  | оценку,ориентируются в |  |  | ловкость |
|  |  |  |  | пространстве, скорости |  |  |  |
|  |  |  |  | реакции. |  |  |  |
| 32 | Бросок по кольцу двумя | | 1 | Освоение основных игровых | П4; П5. | Выполнение | Упр на |
|  | сверху. | Игровые |  | элементов.Развитие |  | индивидуальных | координацию, |
|  | моменты. |  |  | координационных |  | заданий .Анализ | ловкость |
|  |  |  |  | способностей, |  | результатов своей |  |
|  |  |  |  | совершенствование |  | практической |  |
|  |  |  |  |  |  | деятельности |  |
| 33 | Бросок одной сверху. | | 1 | Освоение основных игровых | П4; П5. | Самостоятельная | Сгибание и |
|  | Передвижение |  |  | элементов,ориентации в |  | работа | разгибание рук в |
|  |  |  |  | пространстве, скорости |  |  | упоре лежа на |
|  |  |  |  | реакции. |  |  | скорость |
| 34 | Ведение, ловля, передача | | 1 | Освоение основных игровых | П4; П5. | Тестирование | Сгибание и |
|  | мяча. |  |  | элементов, ориентации в |  | Определение | разгибание рук в |
|  | Двусторонняя игра | |  | пространстве, скорости |  | уровня | упоре лежа на |
|  |  |  |  | реакции. Умение выполнять |  | физической | скорость |
|  |  |  |  | технику игровых элементов на |  | подготовленности |  |
|  |  |  |  | оценку |  | . Личные |  |
|  |  |  |  |  |  | достижения |  |
|  |  |  |  |  |  | обучающихся. |  |
| 35 | Отбор | мяча. | 1 | Освоение основных игровых | П2; П3; П4; П5. | Выполнение | Прыжки на |
|  | Двусторонняя игра. | |  | элементов.Развитие волевых |  | индивидуальных | скакалке 30 сек. – |
|  |  |  |  | качеств, инициативности, |  | заданий | 70 раз |
|  |  |  |  | самостоятельности. |  | Определение |  |
|  |  |  |  |  |  | уровня |  |
|  |  |  |  |  |  | физической |  |
|  |  |  |  |  |  | подготовленности |  |
|  |  |  |  |  |  | . Личные |  |
|  |  |  |  |  |  | достижения |  |
|  |  |  |  |  |  | обучающихся. |  |
| 36 | Двусторонняя | игра. | 1 | Развивают волевые качества, | П2; П3; П4; П5. | Выполнение | Прыжки на |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Судейство |  |  | инициативности, |  | индивидуальных | скакалке 30 сек. – |
|  |  |  |  | самостоятельности. |  | заданий .Анализ | 70 раз |
|  |  |  |  | Приобретают знания правил |  | результатов своей | Найти в инете |
|  |  |  |  | соревнований по игровому |  | практической | соревнования с |
|  |  |  |  | виду |  | деятельности | судейством |
|  |  |  |  | спорта. формируют навыки |  |  |  |
|  |  |  |  | участия в различных видах |  |  |  |
|  |  |  |  | соревновательной |  |  |  |
|  |  |  |  | деятельности, моделирующих |  |  |  |
|  |  |  |  | профессиональную |  |  |  |
|  |  |  |  | подготовку; |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |
| 37 | Двусторонняя игра. | | 1 | .Анализ результатов своей |  | Тестирование | Прыжки на |
|  | Судейство. | |  | практической деятельности |  |  | скакалке |
|  |  |  |  | (рефлексия) |  |  | 2х1мин |
| 38 | **Зачет** |  | 1 | .Анализ результатов своей | П2; П3; П4; П5. | Определение | Прыжки на |
|  |  |  |  | практической деятельности |  | уровня | скакалке |
|  |  |  |  | (рефлексия) |  | физической | 2х1мин |
|  |  |  |  |  |  | подготовленности |  |
| **Волейбол – 12 часов** | |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Теоретические сведения, | | 1 | Освоение техники | П4; П5. | Выполнение | Упр. для развития |
|  | ТБ.Прямая | верхняя |  | безопасности, самоконтроля |  | индивидуальных | мышц брюшного |
|  | подача |  |  | при занятиях; Освоение |  | заданий .Анализ | пресса 3x10 |
|  |  |  |  | основных игровых элементов. |  | результатов своей |  |
|  |  |  |  |  |  | практической |  |
|  |  |  |  |  |  | деятельности |  |
|  |  |  |  |  |  | Фронтальный |  |
|  |  |  |  |  |  | опрос |  |
| 40 | Прямая верхняя | подача. | 1 | Освоение основных игровых | П4; П5. | Самостоятельная | Упражнение |
|  | Игровые моменты. | |  | элементов, согласованности |  | работа | «пистолетик» до |
|  |  |  |  | групповых взаимодействий. |  |  | 10 раз на правой |
|  |  |  |  | Развитие координационных |  |  | ноге |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  |
| 41 | Прямая нижняя | подача, | 1 | Развитие волевых качеств, | П4; П5. | Самостоятельная | Упражнение |
|  | верхняя. |  |  | инициативности, |  | работа | «пистолетик» до |
|  |  |  |  | самостоятельности. Развитие |  | Определение | 10 раз на левой |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | координационных |  | уровня | ноге |
|  |  |  |  |  | способностей. |  | физической |  |
|  |  |  |  |  |  |  | подготовленности |  |
|  |  |  |  |  |  |  | . Личные |  |
|  |  |  |  |  |  |  | достижения |  |
|  |  |  |  |  |  |  | обучающихся. |  |
| 42 | Прямая | верхняя | подача, | 1 | Развитие волевых качеств, | П4; П5. | Самостоятельная | Упражнения с |
|  | нижняя. |  |  |  | инициативности, |  | работа | отягощениями на |
|  |  |  |  |  | самостоятельности. Развитие |  |  | ноги |
|  |  |  |  |  | координационных |  |  |  |
|  |  |  |  |  | способностей, |  |  |  |
| 43 | Скоростно-силовая | | | 1 | Развитие волевых качеств, | П2; П3; П4; П5. | Самостоятельная | Упражнения с |
|  | подготовка.Упр.на | | |  | инициативности, |  | работа | отягощениями на |
|  | снарядах |  |  |  | самостоятельности. |  |  | плечевой пояс |
| 44 | Прием | снизу | после | 1 | Освоение основных игровых | П4; П5. | Выполнение | Сгибание- |
|  | подачи. | Упражнения на | |  | элементов, согласованности |  | индивидуальных | разгибание рук в |
|  | укрепление осанки. | | |  | групповых взаимодействий. |  | заданий | упоре лежа |
|  |  |  |  |  | Развитие координационных |  |  |  |
|  |  |  |  |  | способностей. |  |  |  |
| 45 | Нападающий удар. | | | 1 | Освоение основных игровых | П4; П5. | Выполнение | Сгибание- |
|  |  |  |  |  | элементов, согласованности |  | индивидуальных | разгибание рук в |
|  |  |  |  |  | групповых взаимодействий. |  | заданий | упоре лежа на |
|  |  |  |  |  | Развитие координационных |  |  |  |
|  |  |  |  |  | способностей. |  |  |  |
| 46 | Блокирование | |  | 1 | Освоение основных игровых | П4; П5. | Выполнение | Сгибание- |
|  | нападающего удара. | | |  | элементов, согласованности |  | индивидуальных | разгибание рук в |
|  |  |  |  |  | групповых взаимодействий. |  | заданий | упоре лежа на |
|  |  |  |  |  | Развитие координационных |  |  | пальцах 10 раз |
|  |  |  |  |  | способностей. |  |  |  |
| 47 | Прием | после | подачи. | 1 | Освоение основных игровых | П4; П5. | Самостоятельная | Сгибание- |
|  | Игровые | моменты. | |  | элементов, согласованности |  | работа | разгибание рук в |
|  | Комплексы | | упр. |  | групповых взаимодействий. |  |  | упоре лежа на |
|  | дыхательной гимнастики, | | |  | Развитие координационных |  |  | кулаках 10 раз |
|  | гимнастика для | | глаз. |  | способностей. |  |  |  |
|  | Развитие | ловкости, | |  |  |  |  |  |
|  | координации | |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Передача | вперед. | 1 | Освоение основных игровых | П4; П5. | Самостоятельная | Упр. на развитие |
|  | Упражнения | на |  | элементов. |  | работа | мышц спины, шеи |
|  | укрепление осанки | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Передача | вперед. | 1 | Освоение основных игровых | П2; П3; П4; П5 | Самостоятельная | Прыжки на |
|  | Учебная игра. |  |  | элементов, согласованности |  | работа | скакалке 30 сек. – |
|  |  |  |  | групповых взаимодействий. |  |  | 80 раз |
|  |  |  |  | Развитие координационных |  |  |  |
|  |  |  |  | способностей. |  |  |  |
| 50 | Скоростно-силовая | | 1 | Развитие волевых качеств, | П2; П3; П4; П5. | Самостоятельная | Прыжки на |
|  | подготовка.Упр.на | |  | инициативности, |  | работа | скакалке 30 сек. – |
|  | снарядах |  |  | самостоятельности. |  |  | 80 раз |
| 51 | Учебная игра. О.Ф. П. | | 1 | Умение выполнять технику | П2; П3; П4; П5. | Самостоятельная | Упражнения на |
|  |  |  |  | игровых элементов на |  | работа | развитие мышц |
|  |  |  |  | оценку.Знание правил |  |  | голеностопа |
|  |  |  |  | соревнований по волейболу. |  |  |  |
|  |  |  |  | формируют навыки участия в |  |  |  |
|  |  |  |  | различных видах |  |  |  |
|  |  |  |  | соревновательной |  |  |  |
|  |  |  |  | деятельности, моделирующих |  |  |  |
|  |  |  |  | профессиональную |  |  |  |
|  |  |  |  | подготовку; |  |  |  |
| 52 | Учебная игра. Судейство | | 1 | Освоение техники | П2; П3; П4; П5 | Самостоятельная | Упражнения на |
|  |  |  |  | самоконтроля при занятиях; |  | работа | развитие мышц |
|  |  |  |  | Знание правил соревнований |  |  | голеностопа |
|  |  |  |  | по волейболу. Судейство. |  |  |  |
| **Футбол – 10 часов** | |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Теоретические сведения, | | 1 | Освоение техники | П1; П4. | Выполнение | Упражнения на |
|  | ТБ, игра вратаря |  |  | самоконтроля при занятиях; |  | индивидуальных | развитие мышц |
|  |  |  |  | умение оказывать первую |  | заданий .Анализ | бедра |
|  |  |  |  | помощь при травмах в игровой |  | результатов своей |  |
|  |  |  |  | ситуации. |  | практической |  |
|  |  |  |  |  |  | деятельности |  |
|  |  |  |  |  |  | Фронтальный |  |
|  |  |  |  |  |  | опрос |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54 | Ведение мяча. | 1 | Развитие волевых качеств, | П2; П3; П4; П5 | Выполнение | Упражнения на |
|  | Скоростно-силовая |  | инициативности, |  | индивидуальных | развитие мышц |
|  | подготовка |  | самостоятельности. |  | заданий .Анализ | голеностопа |
|  |  |  |  |  | результатов своей |  |
|  |  |  |  |  | практической |  |
|  |  |  |  |  | деятельности |  |
| 55 | Остановка, отбор мяча. | 1 | Освоение основных игровых | П4; П5 | Самостоятельная | Упражнения на |
|  |  |  | элементов. |  | работа | развитие мышц |
|  |  |  |  |  |  | бедра |
| 56 | Ведение мяча. | 1 | Развитие волевых качеств, | П4; П5 | Самостоятельная | Жонглирование |
|  | Скоростно-силовая |  | инициативности, |  | работа | малым теннисным |
|  | подготовка |  | самостоятельности. |  |  | мячом |
| 57 | Ведение мяча. | 1 | Развитие волевых качеств, | П4; П5 | Самостоятельная | Жонглирование |
|  | Остановка, отбор мяча. |  | инициативности, |  | работа | малым теннисным |
|  |  |  | самостоятельности. |  |  | мячом |
| 58 | Взаимодействие игроков. | 1 | Освоение основных игровых | П2; П3; П4; П5 | Самостоятельная | Жонглирование |
|  | ОФП |  | элементов, |  | работа | малым теннисным |
|  |  |  | согласованности групповых |  |  | мячом, большим |
|  |  |  | взаимодействий. Развитие |  |  |  |
|  |  |  | координационных |  |  |  |
|  |  |  | способностей |  |  |  |
| 59 | Удары по воротам. | 1 | Освоение основных игровых | П4; П5 | Самостоятельная | Смотреть футбол |
|  | Передача по верху |  | элементов. Согласованность |  | работа | по ТВ |
|  |  |  | групповых взаимодействий, |  |  |  |
|  |  |  | быстрого |  |  |  |
|  |  |  | принятия решений. |  |  |  |
| 60 | Удары по воротам. | 1 | Освоение основных игровых | П4; П5 | Самостоятельная | Смотреть футбол |
|  | Передача по верху |  | элементов. Согласованность |  | работа | по ТВ |
|  |  |  | групповых взаимодействий, |  |  |  |
|  |  |  | быстрого |  |  |  |
|  |  |  | принятия решений. |  |  |  |
| 61 | Взаимодействие игроков. | 1 | Развитие волевых качеств, | П2; П3; П4; П5 | Самостоятельная | Смотреть футбол |
|  | Учебная игра |  | инициативности, |  | работа | по ТВ |
|  |  |  | самостоятельности |  |  |  |
|  |  |  | согласованности групповых |  |  |  |
|  |  |  | взаимодействий, быстрого |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | принятия решений. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Учебная игра. | 1 | Развитие волевых качеств, | П4; П5 | Самостоятельная | Смотреть футбол |
|  |  |  | инициативности, |  | работа | по ТВ |
|  |  |  | самостоятельности.Согласован |  |  |  |
|  |  |  | ность групповых |  |  |  |
|  |  |  | взаимодействий, быстрого |  |  |  |
|  |  |  | принятия решений. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Ведение мяча. | 1 | Развитие волевых качеств, | П4; П5 | Самостоятельная | Смотреть футбол |
|  | Остановка, отбор мяча. |  | инициативности, |  | работа | по ТВ |
|  | Учебная игра. |  | самостоятельности.Согласован |  |  |  |
|  |  |  | ность групповых |  |  |  |
|  |  |  | взаимодействий, быстрого |  |  |  |
|  |  |  | принятия решений. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Учебная игра. Судейство. | 1 | Развитие волевых качеств, | П2; П3; П4; П5 | Самостоятельная | Прыжки из |
|  | Комплексы упр. |  | инициативности, |  | работа | глубокого приседа |
|  | дыхательной гимнастики, |  | самостоятельности. |  |  | вверх с поворотом |
|  | гимнастика для глаз. |  | Согласованность групповых |  |  | на 360°-5 прыжков |
|  | Развитие ловкости, |  | взаимодействий, быстрого |  |  | вправо, 5влево |
|  | координации |  | принятия решений. |  |  |  |
| 65 | Учебная игра. Судейство. | 1 | Развитие волевых качеств, | П2; П3; П4; П5 | Самостоятельная | Прыжки из |
|  |  |  | инициативности, |  | работа | глубокого приседа |
|  |  |  | самостоятельности. Освоение |  |  | вверх с поворотом |
|  |  |  | техники самоконтроля при |  |  | на 360°-5 прыжков |
|  |  |  | занятиях; Знание правил |  |  | вправо, 5влево |
|  |  |  | соревнований по футболу. |  |  |  |
|  |  |  | Судейство. формируют навыки |  |  |  |
|  |  |  | участия в различных видах |  |  |  |
|  |  |  | соревновательной |  |  |  |
|  |  |  | деятельности, моделирующих |  |  |  |
|  |  |  | профессиональную |  |  |  |
|  |  |  | подготовку; |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Раздел 3. Введение в профессиональную деятельность специалиста** | | |  |

**Гимнастика с основами акробатики – 5 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66 | Техника безопасности. | | |  | Умение осуществлять контроль | П2; П3; П4; П5 | Выполнение | Упражнения перед |
|  | Строевые команды и | | |  | за состоянием здоровья. |  | индивидуальных | зеркалом |
|  | приемы. Упражнения с | | |  | Освоение техники |  | заданий .Анализ |  |
|  | гимнастическими | |  |  | безопасности |  | результатов своей |  |
|  | палками |  |  |  |  |  | практической |  |
|  |  |  |  |  |  |  | деятельности |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Фронтальный |  |
|  |  |  |  |  |  |  | опрос |  |
| 67 | Прием | самостраховки. | | 1 | Формирование и освоение | П2; П3; П4; П5 | Самостоятельная | Развитие |
|  | Элементы | настольного | |  | приемов страховки и само |  | работа | выносливости и |
|  | тенниса. |  |  |  | страховки в различных |  |  | силы.,координаци |
|  |  |  |  |  | ситуациях |  |  | и |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 68 | Прием | самостраховки. | | 1 | Формирование и освоение | П2; П3; П4; П5 | Самостоятельная | Развитие |
|  | Элементы | настольного | |  | приемов страховки и само |  | работа | выносливости и |
|  | тенниса. |  |  |  | страховки в различных |  |  | силы.,координаци |
|  |  |  |  |  | ситуациях |  |  | и |
|  |  | | |  |  |  |  |  |
| 69 | Акробатика. Прием само | | | 1 | Анализируют и закрепляют | П2; П3; П4; П5 | Индивидуальные | Развитие |
|  | страховки. | | ОФП. |  | приемы страховки и само |  | задания | выносливости и |
|  | Упр.ППП |  |  |  | страховки в различных |  |  | силы |
|  |  |  |  |  | ситуациях |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |
| 70 | Опорный прыжок Эл.н/т. | | | 1 | Обучить навыкам преодоления | П4; П5 | Индивидуальные | Упражнения с |
|  |  |  |  |  | препятствий |  | задания | отягощениями на |
|  |  |  |  |  |  |  |  | верхний плечевой |
|  |  |  |  |  |  |  |  | пояс |
| 71 | Опорный прыжок Эл.н/т. | | | 1 | Обучить навыкам преодоления | П4; П5 | Индивидуальные | Упражнения с |
|  |  |  |  |  | препятствий |  | задания | отягощениями на |
|  |  |  |  |  |  |  |  | верхний плечевой |
|  |  |  |  |  |  |  |  | пояс |
| 72 | Лазанье |  | по | 1 | Освоение техники | П4; П5 | Индивидуальные | Перекаты и |
|  | гимнастической | |  |  | общеразвивающих |  | задания | кувырки в |
|  | стенке.Упражнения | | на |  | упражнений, для коррекции |  |  | дверном проеме |
|  | укрепление осанки | |  |  | нарушений осанки. |  |  |  |

**Атлетическая гимнастика – 4 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 73 | Теоретические сведения, | | 1 | Знание средств и методов | П1;П2; П3; П4; П5 | Выполнение | Упражнения с |
|  | Техника безопасности, | |  | тренировки для развития силы |  | индивидуальных | отягощениями,пр |
|  | Общефизическая | |  | основных мышечных групп с |  | заданий .Анализ | ыжки на скакалке |
|  | подготовка. | |  | эспандерами, |  | результатов своей |  |
|  |  |  |  | гантелями, гирей, штангой. |  | практической |  |
|  |  |  |  |  |  | деятельности |  |
|  |  |  |  |  |  | Фронтальный |  |
|  |  |  |  |  |  | опрос |  |
| 74 | Общее | развитие силы | 1 | Осуществляют контроль и | П2; П3; П4; П5 | Самостоятельная | Упражнения с |
|  | мышц. | Элементы |  | самоконтроль за состоянием |  | работа | отягощениями,пр |
|  | настольного тенниса. | |  | здоровья Формируют задачи |  | Индивидуальные | ыжки на скакалке |
|  |  |  |  | коррекции фигуры, |  | задания |  |
|  |  |  |  | дифференцировки силовых |  |  |  |
|  |  |  |  | характеристик движений, |  |  |  |
|  |  |  |  | совершенствуют регуляцию |  |  |  |
|  |  |  |  | мышечного тонуса. |  |  |  |
|  |  |  |  | Воспитывают абсолютную и |  |  |  |
|  |  |  |  | относительную силу |  |  |  |
|  |  |  |  | избранных групп мышц. |  |  |  |
| 75 | Подтягивание отстающих | | 1 | Акцентируют внимание на | П4; П5 | Индивидуальные | Стойка на |
|  | в развитии мышц. | |  | свои «слабые» групп |  | задания | голове,полушпага |
|  |  |  |  | Осуществляют контрол и |  | Самостоятельная | т, изометрические |
|  |  |  |  | самоконтроль за состоянием |  | работа | упр., без динамики |
|  |  |  |  | здоровья. |  |  |  |
| 76 | Подтягивание отстающих | | 1 | Акцентируют внимание на | П4; П5 | Индивидуальные | Стойка на |
|  | в развитии мышц. | |  | свои «слабые» групп |  | задания | голове,полушпага |
|  |  |  |  | Осуществляют контрол и |  | Самостоятельная | т, изометрические |
|  |  |  |  | самоконтроль за состоянием |  | работа | упр., без динамики |
|  |  |  |  | здоровья. |  |  |  |
| 77 | Комплекс упражнений на | | 1 | Осуществление контроля и | П4; П5 | Самостоятельная | Сгибание- |
|  | развитие рельефа мышц. | |  | самоконтроля за состоянием |  | работа | разгибание |
|  |  |  |  | здоровья. |  | Индивидуальные | туловища |
|  |  |  |  |  |  | задания |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 78 | Комплекс упражнений на | 1 | Осуществление контроля и | П4; П5 | Самостоятельная | Сгибание- |
|  | развитие рельефа мышц. |  | самоконтроля за состоянием |  | работа | разгибание |
|  |  |  | здоровья. |  | Индивидуальные | туловища |
|  |  |  |  |  | задания |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 79 | Зачет. | 1 | Анализ результатов своей | П2; П3; П4; П5. | Определение |  |
|  |  |  | практической деятельности |  | уровня |  |
|  |  |  | (рефлексия) |  | физической |  |
|  |  |  |  |  | подготовленности |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

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

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ПРЕПОДАВАТЕЛЯ АРУТЮНОВА Т.Н. 2 КУРС 66 ЧАСОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | учебного | Обьём часов |  | **Характеристика видов** | **Планир** |  | Формы и методы контроля | Домашние задания |
| ур | материала |  |  |  | **деятельности** | **уемые** |  |  |  |
| о |  |  |  |  | **обучающихся** | **Предмет** |  |  |  |
| ка, |  |  |  |  |  | **ные** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **результ** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **аты** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | |  |
| 1 | Сохранение творческой | | 1 |  | Способствуют | П1; П5; |  | Выполнение индивидуальных | Составить комплекс |
|  | активности человека | |  |  | формированию | П4; П2 |  | заданий .Анализ результатов | О.Р.У. по профессии |
|  | средствами физической | |  |  | прикладных ЗУН и |  |  | своей практической |  |
|  | культуры; ОФП и ППФП | |  |  | ценностных ориентаций |  |  | деятельности Фронтальный |  |
|  | главные условия | |  |  |  |  |  | опрос |  |
|  | производительного труда | |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Планирование | | 1 |  | научаются планировать | П1; П5; |  | Выполнение индивидуальных | Составить план |
|  | физической | нагрузки в |  |  | свой двигательный режим. | П4; П2 |  | заданий .Анализ результатов | физической нагрузки |
|  | индивидуальных | |  |  | Оценивают собственный |  |  | своей практической | на неделю |
|  | оздоровительных | |  |  | рацион питания |  |  | деятельности Фронтальный |  |
|  | занятиях, двигательный | |  |  |  |  |  | опрос |  |
|  | режим; | усталость, |  |  |  |  |  |  |  |
|  | утомление, |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | перетренировка – снятие | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | при | помощи |  |  |  |  |  |  |  |
|  | аутотренинга |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Физическая культура | | 1 |  | Анализируют социально- | П1; П5; |  | Выполнение индивидуальных | Найти в быту примеры |
|  | в профессиональной | |  |  | экономическую | П4; П2 |  | заданий .Анализ результатов | использования ППФП |
|  | деятельности |  |  |  | необходимость |  |  | своей практической |  |
|  | специалиста. |  |  |  | специальной адаптивной и |  |  | деятельности Фронтальный |  |
|  |  |  |  |  | психофизической |  |  | опрос |  |
|  |  |  |  |  | подготовки к труду. |  |  |  |  |
| 4 | Тестирование |  | 1 |  | Используют тесты, | П1; П5; |  | Индивидуальные задания | Снятие усталости при |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | физических качеств | | |  | позволяющих | П4; П2 | | Самостоятельная работа | помощи аутотренинга |
|  |  |  |  |  | самостоятельно |  |  | Определение уровня |  |
|  |  |  |  |  | определять и |  |  | физической |  |
|  |  |  |  |  | анализировать состояние |  |  | подготовленности. Личные |  |
|  |  |  |  |  | здоровья; |  |  | достижения обучающихся. |  |
|  |  |  |  |  | самостоятельно |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | выполняют |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | индивидуальные |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | практические задания |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика – 16 часов** | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Техника |  | безопасности. | 1 | Совершенствуюттехнику | П2; П3; |  | Индивидуальные задания | Низкий старт, |
|  | Низкий старт. Бег на | | |  | беговых упражнений на | П4; П5. |  | Самостоятельная работа | использование зеркала |
|  | короткие дистанции | | |  | короткие дистанции, |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | высокого и низ-кого |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | старта. |  |  |  |  |
| 6 | Прыжки |  | в длину с | 1 | Владеют техникой | П2; П3; |  | Индивидуальные задания | Упр. на развитие силы |
|  | разбега. |  | Силовая |  | прыжка в длину с разбега | П4; П5. |  | Самостоятельная работа |  |
|  | подготовка. | | |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  | 1 | Владеют техникой | П2; П3; |  | Индивидуальные задания | Упражнения на |
|  | Прыжки в длину с | | |  | прыжка в длину с разбега, | П4; П5. |  | Самостоятельная работа | развитие силы |
|  | разбега. Силовая | | |  |  |  |  |  | плечевого пояса, ног |
|  | подготовка. | | |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с места. | | |  | Совершенствуют технику | П2; П3; |  | Индивидуальные задания | Упражнения на силу |
|  | Гранатометание. | | | 1 | метания гранаты на | П4; П5. |  | Самостоятельная работа | координацию |
|  |  |  |  |  | дальность весом 500 г |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | (девушки) и 700 г |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | (юноши);прыжков в длину |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | с места |  |  |  |  |
| 9 | Бег | на | короткие | 1 | Совершенствуют технику | П2; П3; |  | Индивидуальные задания | Сгибание и разгибание |
|  | дистанции. | | Челночный |  | скоростного бега с | П4; П5. |  | Самостоятельная работа | рук в упоре лежа 20 |
|  | бег. |  |  |  | низкого старта на |  |  |  | раз |
|  |  |  |  |  | короткие дистанции. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Бег | на | короткие | 1 | Совершенствуют технику | П2; П3; | Индивидуальные задания |  |
|  | дистанции. | | Челночный |  | скоростного бега с | П4; П5. | Самостоятельная работа |  |
|  | бег. |  |  |  | низкого старта на |  |  |  |
|  |  |  |  |  | короткие дистанции. |  |  |  |
| 11 | Прыжки в длину с места. | | | 1 | Совершенствуют | П2; П3; | Тестирование | Сгибание и разгибание |
|  | Бег 1000м. | |  |  | скоростно-силовую | П4; П5. |  | рук в упоре лежа 20 |
|  |  |  |  |  | выносливость |  |  | раз |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Эстафетный | | бег. | 1 | Совершенствуют | П1; | Индивидуальные задания | Прыжки из глубокого |
|  | Скоростно – силовая | | |  | скоростно-силовые | П2; П3; | Самостоятельная работа | приседа вверх с |
|  |  |  |  |  | характеристики | П4; П5. |  | поворотом на 360° |
|  |  |  |  |  | организма, координацию и |  |  |  |
|  |  |  |  |  | точность при передаче |  |  |  |
|  |  |  |  |  | эстафетной палочки |  |  |  |
| 13 | Эстафетный | | бег. | 1 | Совершенствуют | П1; | Индивидуальные задания | Прыжки из глубокого |
|  | Скоростно – силовая | | |  | скоростно-силовые | П2; П3; | Самостоятельная работа | приседа вверх с |
|  |  |  |  |  | характеристики | П4; П5. |  | поворотом на 360° |
|  |  |  |  |  | организма, координацию и |  |  |  |
|  |  |  |  |  | точность при передаче |  |  |  |
|  |  |  |  |  | эстафетной палочки |  |  |  |
| 14 | Бег 3000м. Скоростно – | | | 1 | Совершенствуют технику | П2; П3; | Индивидуальные задания | Дыхательные |
|  | силовая (футбол). | | |  | беговых упражнений | П4; П5. | Самостоятельная работа | упражнения, упр. На |
|  |  |  |  |  | равномерно |  |  | растяжку. |
|  |  |  |  |  | го бега на дистанцию |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 2 000 м (девушки)и 3 000 м |  |  |  |
|  |  |  |  |  | (юноши). |  |  |  |
| 15 | Бег 1000м. Игра лапта | | | 1 | Совершенствовать | П2; П3; | Тестирование | Дыхательные |
|  | Упр.ППП | |  |  | скоростно-силовую | П4; П5. |  | упражнения |
|  |  |  |  |  | выносливость и |  |  |  |
|  |  |  |  |  | координацию движений |  |  |  |
| 16 | Челночный | |  | 1 | Упражнений стартового | П2; П3; | Индивидуальные задания | Упражнения на |
|  | бег. |  |  |  | разгона, финиширования; | П4; П5. | Самостоятельная работа | гибкость, |
|  | Преодоление | |  |  | бег с различной скоростью |  |  | расслабления |
|  | препятствий. | |  |  | .Подготовить |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | функциональные системы |  |  |  |
|  |  |  |  |  | организма к работе в |  |  |  |
|  |  |  |  |  | анаэробных условиях |  |  |  |
| 17 | Кросс | с | преодолением | 1 | Совершенствовать работу | П2; П3; | Самостоятельная работа | Упражнения на |
|  | препятствий 1000 м | | |  | функциональных систем | П4; П5. |  | гибкость, |
|  |  |  |  |  | организма в анаэробных |  |  | расслабления, |
|  |  |  |  |  | условиях |  |  | дыхательные упр. |
| 18 | Кросс 1000 м Игра в | | | 1 | Совершенствовать работу | П2; П3; | Самостоятельная работа | Упражнения на |
|  | футбол |  |  |  | функциональных систем | П4; П5. |  | гибкость, |
|  |  |  |  |  | организма в анаэробных |  |  | расслабления, |
|  |  |  |  |  | условиях |  |  | дыхательные упр. |
| 19 | Кросс | по | пересеченной | 1 | Совершенствуют работу | П2; П3; | Самостоятельная работа | Упр.на гибкость, |
|  | местности Упр.ППП | | |  | функциональных систем | П4; П5. |  | расслабления, |
|  |  |  |  |  | организма в анаэробных |  |  | дыхательные упр. |
|  |  |  |  |  | условиях |  |  |  |
| 20 | Скоростно-силовая | | | 1 | Координируют работу |  | Самостоятельная работа | Упр. на развитие |
|  | подготовка | |  |  | функциональных систем | П2; П3; |  | скоростной |
|  |  |  |  |  | организмаУмение | П4; П5. |  | выносливости: бег на |
|  |  |  |  |  | технически грамотно |  |  | месте (2х15сек)х2раза |
|  |  |  |  |  | выполнять (на технику): |  |  |  |
|  |  |  |  |  | прыжки, подтягивание. |  |  |  |
|  |  |  | **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой** | | | | | |
| **Баскетбол – 16 часов** | | | |  |  |  |  |  |
| 21 | Теоретические сведения, | | | 1 | Освоение техники | П4; П5. | Выполнение индивидуальных | Специальные |
|  | ТБ. |  |  |  | безопасности |  | заданий .Анализ результатов | упражнения для |
|  | Развитие | | быстроты, |  | самоконтроля при |  | своей практической | кистей рук и пальцев: |
|  | ловкости, координации. | | |  | занятиях; умение |  | деятельности Фронтальный | сгибание и разгибание |
|  |  |  |  |  | оказывать первую помощь |  | опрос | рук в упоре лежа на |
|  |  |  |  |  | при травмах в игровой |  |  | скорость с разным и. |
|  |  |  |  |  | ситуации |  |  | п. ладоней |
|  |  |  |  |  | совершенствованияосновн |  |  |  |
|  |  |  |  |  | ых игровых элементов. |  |  |  |
| 22 | Передача мяча от плеча. | | | 1 | Развитие | П4;П5. | Индивидуальные задания | Комплекс О.Р.У.Упр |
|  | Элементы игры. | | |  | координационных |  | Самостоятельная работа | на координацию, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | способностей |  |  | ловкость |
|  |  |  |  | ориентации в |  |  |  |
|  |  |  |  | пространстве, скорости |  |  |  |
|  |  |  |  | реакции, |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствовать |  |  |  |
|  |  |  |  | приемы передач мяча. |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |
| 23 | Передача мяча от груди. | | 1 | Развитие | П4;П5. | Индивидуальные задания | Комплекс О.Р.У.Упр |
|  | Элементы игры. |  |  | координационных |  | Самостоятельная работа | на координацию, |
|  |  |  |  | способностей |  |  | ловкость |
|  |  |  |  | ориентации в |  |  |  |
|  |  |  |  | пространстве, скорости |  |  |  |
|  |  |  |  | реакции, |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствовать |  |  |  |
|  |  |  |  | приемы передач мяча. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Штрафные | броски. | 1 | Развитие | П4;П5. | Индивидуальные задания | Комплекс О.Р.У.Упр |
|  | Элементы | игры. |  | координационных |  | Самостоятельная работа | на координацию, |
|  | Упр.ППП |  |  | способностей |  |  | ловкость |
|  |  |  |  | совершенствование |  |  |  |
|  |  |  |  | ориентации в |  |  |  |
|  |  |  |  | пространстве, скорости |  |  |  |
|  |  |  |  | реакции, |  |  |  |
|  |  |  |  | Совершенствовать |  |  |  |
|  |  |  |  | приемы игры в баскетбол. |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |
| 25 | Передача одной от плеча | | 1 | Развитие | П4;П5. | Индивидуальные задания | Прыжки на скакалке |
|  | Двусторонняя игра.. | |  | координационных |  | Самостоятельная работа | 30 сек. – 70 раз |
|  |  |  |  | способностей |  |  |  |
|  |  |  |  | совершенствование |  |  |  |
|  |  |  |  | ориентации в |  |  |  |
|  |  |  |  | пространстве, скорости |  |  |  |
|  |  |  |  | реакции, |  |  |  |
| 26 | Передача. | Развитие | 1 | Совершенствованияоснов | П2; П3; | Индивидуальные задания | Прыжки на скакалке |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | скоростно | | – силовых | |  | ных игровых элементов | П4; П5. | Самостоятельная работа | 30 сек. – 70 раз |
|  | качеств. |  |  |  |  | ,скорости реакции. |  |  |  |
| 27 | Скоростно-силовая | | |  | 1 | Совершенствовать | П4; П5. | Тестирование | Прыжки на скакалке |
|  | подготовка Упр.ППП | | |  |  | физические качества |  |  | 30 сек. – 70 раз |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Броски | по | кольцу | в | 1 | Умение выполнять | П4; П5. | Индивидуальные задания | Прыжки на скакалке |
|  | движении. | |  |  |  | технику игровых |  | Самостоятельная работа | 30 сек. – 70 раз |
|  |  |  |  |  |  | элементов,ориентации в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | пространстве, скорости |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | реакции. |  |  |  |
| 29 | Броски | по | кольцу | в | 1 | Совершенствованияоснов | П4; П5. | Индивидуальные задания | Прыжки на скакалке |
|  | движении. Перехват. | | |  |  | ных игровых элементов. |  | Самостоятельная работа | 30 сек. – 70 раз |
|  |  |  |  |  |  | Развитие |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координационных |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | способностей |  |  |  |
| 30 | Игра в защите. Перехват | | |  | 1 | Совершенствованияоснов | П4; П5. | Индивидуальные задания | Упражнение |
|  | Упр.ППП |  |  |  |  | ных игровых элементов. |  | Самостоятельная работа | «пистолетик» до 10 |
|  |  |  |  |  |  | Развитие волевых качеств, |  |  | раз на провой на левой |
|  |  |  |  |  |  | инициативности, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | самостоятельности. |  |  |  |
| 31 | Скоростно-силовая | | |  | 1 | Совершенствовать | П4; П5. | Тестирование | Прыжки из глубокого |
|  | подготовка | |  |  |  | физические качества |  |  | приседа вверх с |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | поворотом на 360° |
| 32 | Зачет. |  |  |  | 1 | .Анализ результатов своей | П2; П3; | Определение уровня | Прыжки из глубокого |
|  |  |  |  |  |  | практической | П4; П5. | физической | приседа вверх с |
|  |  |  |  |  |  | деятельности (рефлексия) |  | подготовленности | поворотом на 360° |
| 33 | Игра в нападении. | | |  | 1 | Совершенствованияоснов | П4; П5. | Индивидуальные задания | Прыжки из глубокого |
|  | Быстрый прорыв. | | |  |  | ных игровых элементов. |  | Самостоятельная работа | приседа вверх с |
|  |  |  |  |  |  | Развитие волевых качеств, |  |  | поворотом на 360° |
|  |  |  |  |  |  | инициативности, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | самостоятельности, |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | скорости реакции. |  |  |  |
| 34 | Двусторонняя игра. | | |  | 1 | Развитие волевых качеств, | П2; П3; | Самостоятельная работа | Упр. на развитие |
|  | ОФП. |  |  |  |  | инициативности, | П4; П5. |  | скоростной |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | выносливости |
| **Волейбол – 14 часов** | | |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Теоретические | | сведения, | 1 | Осваивают и формируют | П4; П5. | Выполнение индивидуальных | Специальные |
|  | ТБ. |  |  |  | техники безопасности |  | заданий .Анализ результатов | упражнения для |
|  | Верхняя боковая подача. | | |  | самоконтроля при |  | своей практической | кистей рук и пальцев: |
|  |  |  |  |  | занятиях; |  | деятельности Фронтальный | сгибание и разгибание |
|  |  |  |  |  | совершенствования |  | опрос | рук в упоре лежа на |
|  |  |  |  |  | игровых элементов. |  |  | скорость с разным и. |
|  |  |  |  |  |  |  |  | п. ладоней |
| 36 | Прием | после | подачи. | 1 | Развитие волевых | П4; П5. | Самостоятельная работа | Комплекс О.Р.У.Упр |
|  | Передача мяча. | |  |  | качеств, инициативности, |  |  | на координацию, |
|  |  |  |  |  | самостоятельности. |  |  | ловкость |
|  |  |  |  |  | Развитие |  |  |  |
|  |  |  |  |  | координационных |  |  |  |
|  |  |  |  |  | способностей. |  |  |  |
| 37 | Прямой | нападающий | | 1 | Развитие волевых | П4; П5. | Самостоятельная работа | Комплекс О.Р.У.Упр |
|  | удар. Развитие ловкости. | | |  | качеств, инициативности, |  |  | на координацию, |
|  |  |  |  |  | самостоятельности. |  |  | ловкость |
|  |  |  |  |  | Развитие |  |  |  |
|  |  |  |  |  | координационных |  |  |  |
|  |  |  |  |  | способностей, |  |  |  |
| 38 | Прием | после | подачи. | 1 | Развитие волевых | П4; П5. | Индивидуальные задания | Комплекс О.Р.У.Упр |
|  | Передача |  | мяча. |  | качеств, инициативности, |  | Самостоятельная работа | на координацию, |
|  | Комплексы | | упр. |  | самостоятельности. |  |  | ловкость |
|  | дыхательной гимнастики, | | |  | Развитие |  |  |  |
|  | гимнастика для глаз. | | |  | координационных |  |  |  |
|  | Развитие |  | ловкости, |  | способностей. |  |  |  |
|  | координации | |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Прямой | нападающий | | 1 | Совершенствование | П4; П5. | Индивидуальные задания | Прыжки вверх с |
|  | удар. | Двухсторонняя | |  | техники элементов игры в |  | Самостоятельная работа | поворотом на 360 |
|  | игра |  |  |  | волейбол, |  |  | вправо-влево 5х5 |
|  |  |  |  |  | согласованности |  |  |  |
|  |  |  |  |  | групповых |  |  |  |
|  |  |  |  |  | взаимодействий. Развитие |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | координационных |  |  |  |
|  |  |  |  |  | способностей |  |  |  |
| 40 | Блокирование |  |  | 1 | Совершенствование | П4; П5. | Индивидуальные задания | Упражнения с |
|  | нападающего удара | | |  | техники элементов игры в |  | Самостоятельная работа | отягощениями, |
|  |  |  |  |  | волейбол |  |  | прыжки вверх |
| 41 | Блокирование |  |  | 1 | Совершенствование | П4; П5. | Индивидуальные задания | Упражнения с |
|  | нападающего удара | | |  | техники элементов игры в |  | Самостоятельная работа | отягощениями, |
|  | Двухсторонняя игра | | |  | волейбол |  |  | прыжки вверх |
| 42 | Страховка | у | сетки. | 1 | Совершенствования | П2; П3; | Самостоятельная работа | Упражнения с |
|  | Двухсторонняя игра | | |  | основных игровых | П4; П5 |  | отягощениями, |
|  |  |  |  |  | элементов, |  |  | прыжки вверх |
|  |  |  |  |  | согласованности |  |  |  |
|  |  |  |  |  | групповых |  |  |  |
|  |  |  |  |  | взаимодействий. Развитие |  |  |  |
|  |  |  |  |  | координационных |  |  |  |
|  |  |  |  |  | способностей. |  |  |  |
| 43 | Двусторонняя игра. Эл | | | 1 | Совершенствования | П2; П3; | Самостоятельная работа | Прыжки на одной и |
|  | н/тенниса. |  |  |  | основных игровых | П4; П5. |  | двух ногах, |
|  |  |  |  |  | элементов, |  |  | попеременно |
|  |  |  |  |  | согласованности |  |  |  |
|  |  |  |  |  | групповых |  |  |  |
|  |  |  |  |  | взаимодействий. Развитие |  |  |  |
|  |  |  |  |  | координационных |  |  |  |
|  |  |  |  |  | способностей |  |  |  |
| 44 | Двусторонняя игра. Эл | | | 1 | Совершенствования | П2; П3; | Самостоятельная работа | Прыжки на одной и |
|  | н/тенниса. |  |  |  | основных игровых | П4; П5. |  | двух ногах, |
|  |  |  |  |  | элементов, |  |  | попеременно |
|  |  |  |  |  | согласованности |  |  |  |
|  |  |  |  |  | групповых |  |  |  |
|  |  |  |  |  | взаимодействий. Развитие |  |  |  |
|  |  |  |  |  | координационных |  |  |  |
|  |  |  |  |  | способностей |  |  |  |
| **Футбол – 12 часов** | |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Теоретические | | сведения, | 1 | Совершенствования | П1; П4. | Выполнение индивидуальных | Специальные |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ТБ. |  | основных игровых |  | заданий .Анализ результатов | упражнения для |
|  | Взаимодействие игроков. |  | элементов, |  | своей практической | голеностопа, |
|  | Элементы настольного |  | согласованности |  | деятельности Фронтальный | Пересмотреть видео |
|  | тенниса |  | групповых |  | опрос | по теме |
|  |  |  | взаимодействий. Развитие |  |  |  |
|  |  |  | координационных |  |  |  |
|  |  |  | способностейтехники |  |  |  |
|  |  |  | самоконтроля при |  |  |  |
|  |  |  | занятиях; умение оказы- |  |  |  |
|  |  |  | вать первую помощь при |  |  |  |
|  |  |  | травмах в игровой |  |  |  |
|  |  |  | ситуации. |  |  |  |
| 46 | Взаимодействие игроков. | 1 | Закрепить навыки во | П2; П3; | Самоконтроль | Упражнение на |
|  | Жонглирование |  | взаимодейст | П4; П5 |  | развитие мышц |
|  |  |  | вии при атаке и защите. |  |  | брюшного пресса, |
|  |  |  | Развитие волевых качеств, |  |  | жонглирование малым |
|  |  |  | инициативности, |  |  | мячом |
|  |  |  | самостоятельности. |  |  |  |
| 47 | Индивидуальные | 1 | Совершенствование | П4; П5 | Тестирование по | Прыжки вверх с |
|  | действия |  | техники, физических |  | индивидуальным заданиям | поворотом на 360 |
|  |  |  | качеств. Развитие волевых |  |  | вправо-влево 5х5 |
|  |  |  | качеств, инициативности, |  |  |  |
|  |  |  | самостоятельности. |  |  |  |
| 48 | Двусторонняя игра. | 1 | Совершенствованиетехник | П2; П3; | Самостоятельная работа | Прыжки вверх с |
|  | Индивидуальные |  | и основных игровых | П4; П5 |  | поворотом на 360 |
|  | действия Комплексы упр. |  | элементов, |  |  | вправо-влево 5х5 |
|  | дыхательной гимнастики, |  | согласованности |  |  |  |
|  | гимнастика для глаз. |  | групповых |  |  |  |
|  | Развитие ловкости, |  | взаимодействий. Развитие |  |  |  |
|  | координации |  | координационных |  |  |  |
|  |  |  | способностей |  |  |  |
| 49 | Скоростно-силовая | 1 | Совершенствование | П4; П5 | Тестирование по | Упражнения с |
|  | подготовка |  | физические качества |  | индивидуальным заданиям | отягощениями, |
|  |  |  |  |  |  | прыжки вверх |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | Двусторонняя игра. | 1 | Развитие волевых | П2; П3; | Самостоятельная работа | Упражнения с |
|  |  |  | качеств, инициативности, | П4; П5 |  | отягощениями, |
|  |  |  | самостоятельности |  |  | прыжки вверх |
|  |  |  | согласованности |  |  |  |
|  |  |  | групповых |  |  |  |
|  |  |  | взаимодействий, быстрого |  |  |  |
|  |  |  | принятия решений. |  |  |  |
|  |  |  | формируют навыки |  |  |  |
|  |  |  | участия в различных |  |  |  |
|  |  |  | видах соревновательной |  |  |  |
|  |  |  | деятельности, |  |  |  |
|  |  |  | моделирующих |  |  |  |
|  |  |  | профессиональную |  |  |  |
|  |  |  | подготовку; |  |  |  |
| 51 | Стандартные удары по | 1 | Совершенствования | П2; П3; | Самостоятельная работа | Упражнения с |
|  | воротам. |  | основных игровых | П4; П5 |  | отягощениями, |
|  |  |  | элементов, |  |  | прыжки вверх |
|  |  |  | согласованности |  |  |  |
|  |  |  | групповых |  |  |  |
|  |  |  | взаимодействий. Развитие |  |  |  |
|  |  |  | координационных |  |  |  |
|  |  |  | способностейтехники |  |  |  |
|  |  |  | самоконтроля при |  |  |  |
|  |  |  | занятиях |  |  |  |
|  | Скоростно-силовая | 1 | Совершенствование | П4; П5 | Тестирование по | Прыжки на скакалке |
| 52 | подготовка |  | физические качества |  | индивидуальным заданиям | 1мин х 2р |
| 53 | Двусторонняя игра. | 1 | Развитие волевых | П2; П3; | Тестирование по | Упражнение на |
|  |  |  | качеств, инициативности, | П4; П5 | индивидуальным заданиям | развитие мышц |
|  |  |  | самостоятельности.соглас |  |  | брюшного пресса, |
|  |  |  | ованность групповых |  |  | жонглирование малым |
|  |  |  | взаимодействий, быстрого |  |  | мячом |
|  |  |  | принятия решений. |  |  |  |
| 54 | Двусторонняя игра. | 1 | Развитие волевых | П2; П3; | Самостоятельная работа | Упражнение на |
|  |  |  | качеств, инициативности, | П4; П5 |  | развитие мышц |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | самостоятельности, согла |  |  | брюшного пресса, |
|  |  |  |  |  | сованности групповых |  |  | жонглирование малым |
|  |  |  |  |  | взаимодействий, быстрого |  |  | мячом |
|  |  |  |  |  | принятия решений. |  |  |  |
| 55 | Двусторонняя игра. | | 1 |  | Развитие волевых | П2; П3; | Тестирование по | Упражнение на |
|  |  |  |  |  | качеств, инициативности, | П4; П5 | индивидуальным заданиям | развитие мышц |
|  |  |  |  |  | самостоятельности согла |  |  | брюшного пресса, |
|  |  |  |  |  | сованность групповых |  |  | жонглирование малым |
|  |  |  |  |  | взаимодействий, быстрого |  |  | мячом |
|  |  |  |  |  | принятия решений. |  |  |  |
|  |  |  |  | **Раздел 3. Введение в профессиональную деятельность специалиста** | | | |  |
| **Гимнастика с основами акробатики – 5 часов** | | | | | |  |  |  |
| 56 | Приемы само страховки. | | 1 |  | Развить и закрепить | П2; П3; | Самостоятельная работа | упражнения на полу: |
|  | Комплексы | упр. |  |  | приемы страховки и само | П4; П5 |  | перевороты перекаты. |
|  | дыхательной гимнастики, | |  |  | страховки в различных |  |  | Полушпагат, планка. |
|  | гимнастика | для глаз. |  |  | ситуациях |  |  |  |
|  | Развитие | ловкости, |  |  |  |  |  |  |
|  | координации |  |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Акробатика. | Элементы | 1 |  | Совершенствовать | П2; П3; | Самостоятельная работа | упражнения на полу: |
|  | н/т. |  |  |  | и закрепить приемы | П4; П5 |  | перевороты перекаты. |
|  |  |  |  |  | страховки и само |  |  | Полушпагат, планка. |
|  |  |  |  |  | страховки в различных |  |  |  |
|  |  |  |  |  | ситуациях. |  |  |  |
| 58 | Опорный | прыжок. | 1 |  | Совершенствования | П4; П5 | Тестирование по | Упражнения на |
|  | Прыжки на скакалке | |  |  | навыкам преодоления |  | индивидуальным заданиям | гибкость, «мостик», |
|  |  |  |  |  | препятствий |  |  | «ласточка» |
| 59 | Опорный | прыжок. | 1 |  | Совершенствования | П4; П5 | Тестирование по | Упражнения на |
|  | Прыжки на скакалке | |  |  | навыкам преодоления |  | индивидуальным заданиям | гибкость, «мостик», |
|  |  |  |  |  | препятствий |  |  | «ласточка» |
| 60 | Лазанье по |  | 1 |  | Совершенствования | П4; П5 | Самостоятельная работа | Упражнения на силу, |
|  | гимнастической стенке. | |  |  | техники |  |  | прыжки, сгибание, |
|  | Упр. с гимнастическими | |  |  | общеразвивающих |  |  | разгибание рук в |
|  | палками |  |  |  | упражнений, для |  |  | упоре лежа |
|  |  |  |  |  | коррекции нарушений |  |  |  |

осанки.

**Атлетическая гимнастика – 5 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 61 | Теоретические сведения, | | | 1 | Приобретают знания | П1;П2; | Выполнение индивидуальных | Сгибание-разгибание |
|  | ТБ, ОФП | |  |  | средств и методов | П3; П4; | заданий .Анализ результатов | рук с разным |
|  |  |  |  |  | тренировки для развития | П5 | своей практической | исходным |
|  |  |  |  |  | силы основных мышечных |  | деятельности Фронтальный | положением ног рук |
|  |  |  |  |  | групп с эспандерами, |  | опрос |  |
|  |  |  |  |  | гантелями, гирей, |  |  |  |
|  |  |  |  |  | штангой. |  |  |  |
| 62 | Общее развитие силы | | | 1 | Решать задачи коррекции | П2; П3; | Самостоятельная работа | Прыжки из глубокого |
|  | мышц. Элементы | |  |  | фигуры, | П4; П5 |  | приседа вверх – 20 раз |
|  | настольного тенниса | | |  | дифференцировки |  |  |  |
|  |  |  |  |  | силовых характеристик |  |  |  |
|  |  |  |  |  | движений, |  |  |  |
|  |  |  |  |  | совершенствовать |  |  |  |
|  |  |  |  |  | регуляцию мышечного |  |  |  |
|  |  |  |  |  | тонуса. Воспитывать |  |  |  |
|  |  |  |  |  | абсолютную и |  |  |  |
|  |  |  |  |  | относительную силу |  |  |  |
|  |  |  |  |  | избранных групп мышц. |  |  |  |
| 63 | Общее развитие силы | | | 1 | Решать задачи коррекции | П2; П3; | Самостоятельная работа | Прыжки из глубокого |
|  | мышц. Элементы | |  |  | фигуры, | П4; П5 |  | приседа вверх – 20 раз |
|  | настольного тенниса | | |  | дифференцировки |  |  |  |
|  |  |  |  |  | силовых характеристик |  |  |  |
|  |  |  |  |  | движений, |  |  |  |
|  |  |  |  |  | совершенствовать |  |  |  |
|  |  |  |  |  | регуляцию мышечного |  |  |  |
|  |  |  |  |  | тонуса. Воспитывать |  |  |  |
|  |  |  |  |  | абсолютную и |  |  |  |
|  |  |  |  |  | относительную силу |  |  |  |
|  |  |  |  |  | избранных групп мышц. |  |  |  |
| 64 | Подтягивание отстающих | | | 1 | Осуществление контроля | П4; П5 | Самостоятельная работа | проработке мышц |
|  | в | развитии | мышц. |  | и самоконтроля за |  |  | брюшного пресса с |
|  | Упр.ППП | |  |  | состоянием здоровья. |  |  | разным исходным |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | положением 3х10 |
| 65 | Комплекс упражнений на | 1 | Осуществление контроля | П4; П5 | Тестирование по | Упр. на растяжку, на |
|  | развитие рельефа мышц. |  | и самоконтроля за |  | индивидуальным заданиям | расслабление мышц |
|  | Комплексы упр. |  | состоянием здоровья. |  |  |  |
|  | дыхательной гимнастики, |  |  |  |  |  |
|  | гимнастика для глаз. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Зачет | 1 | Анализ результатов своей | П2; П3; | Определение уровня |  |
|  |  |  | практической | П4; П5. | физической |  |
|  |  |  | деятельности (рефлексия) |  | подготовленности |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

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

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ПРЕПОДАВАТЕЛЯ АРУТЮНОВА Т.Н, 3 КУРС 26 ЧАСОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание уроков | Обьём часов | **Характеристика** | **видов** | **Планир** | **Формы и** | Домашние задания |
| ур |  |  | **деятельности обучающихся** |  | **уемые** | **методы** |  |
| о |  |  |  |  | **предмет** | **контроля** |  |
| ка, |  |  |  |  | **ные** |  |  |
|  |  |  |  |  | **результ** |  |  |
|  |  |  |  |  | **аты** |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  | **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | |  |  |
| 1 | Формирование | 1 | Прогнозируют индивидуальное |  | П1; П3 | Фронтальн | Самостоятельный поиск |
|  | индивидуального стиля |  | будущее. |  |  | ый опрос | образов счастья |
|  | жизни, культуры |  |  |  |  | Тренинг |  |
|  | межличностного общения и |  |  |  |  |  |  |
|  | поведения |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Наблюдение за | 1 | Активизируют внимание на своем | | П1;П2;П | Тестирован | Определить ЧСС после 20- |
|  | индивидуальным здоровьем; |  | «эго» |  | 4 | ие | ти приседаний (сравнение |
|  | совершенствование |  | Владеют приемами аутогенной |  |  |  | результатов на уроке друг |
|  | мышечной системы, |  | тренировки, корректируют свой | |  |  | с другом) |
|  | дыхания, кровообращения |  | двигательный режим |  |  |  |  |
| 3 | Связь ПОФП со спортивно- | 1 | Анализируют социально- |  | П1; П4; | Тестирован | Сравнить физические |
|  | оздоровительной |  | экономическую необходимость |  | П2 | ие | кондиции 2 рабочих по |
|  | деятельностью |  | специальной адаптивной и |  |  |  | своей профессии: |
|  |  |  | психофизической подготовки к труду. | |  |  | «физкультурника» и |
|  |  |  |  |  |  |  | «алкоголика» |
| 4 | Способы контроля и оценки | 1 | Используют тесты, позволяющие | | П1; П4; | Самостояте | Протестировать |
|  | физического развития |  | самостоятельно определять и |  | П3 | льная ра | родственников |
|  | Комплексы упр. |  | анализировать состояние здоровья; | |  | бота |  |
|  | дыхательной гимнастики, |  | оценивают свою моторную зрелость | |  | рефлексия |  |
|  | гимнастика для глаз. |  | физических качеств. |  |  | своей |  |
|  |  |  |  |  |  | деятельнос |  |
|  |  |  |  |  |  | ти |  |
| **Легкая атлетика – 8 часов** | |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Теоретические сведения, | 1 | Совершенствуют технику беговых | П2; П3; | Фронтальн | Прыжки в длину с места |
|  | ТБ. Бег на короткие |  | упражнений | П4; П5. | ый |  |
|  | дистанции. |  |  |  | опрос.Само |  |
|  |  |  |  |  | стоятель |  |
|  |  |  |  |  | ная деятель |  |
|  |  |  |  |  | ность |  |
| 6 | Прыжки в длину. Бег 6 мин. | 1 | Совершенствовать скоростно- | П2; П3; | Тестирован | Бег с высоким |
|  |  |  | силовую выносливость. | П4; П5. | ие. | полниманием бедра |
|  |  |  |  |  | Самостояте | 2х30сек упражнения на |
|  |  |  |  |  | льная | пресс |
|  |  |  |  |  | деятельнос |  |
|  |  |  |  |  | ть |  |
| 7 | Гранатометание | 1 | Совершенствование | П2; П3; | Текущий | Бег с высоким |
|  |  |  | навыков метания гранаты на | П4; П5. | контроль в | полниманием бедра, |
|  |  |  | дальность весом 500 г и 700 г. |  | форме | упражнения на пресс |
|  |  |  |  |  | тестирован |  |
|  |  |  |  |  | ия |  |
| 8 | Кросс 1000 м | 1 | Совершенствование | П1; | Выполнени | Упражнения на развитие |
|  |  |  | техники беговых упражнений, | П2; П3; | е | плечевого пояса, |
|  |  |  | стартового разгона, финиширования; | П4; П5. | индивидуа | ног.Дыхательные упр. |
|  |  |  | бега 1000 м. |  | льных |  |
|  |  |  |  |  | заданий |  |
| 9 | Толкание ядра | 1 | Совершенствование | П2; П3; | Выполнени | Упражнения на развитие |
|  |  |  | технически грамотно выполнять (на | П4; П5. | е | плечевого пояса, ног. |
|  |  |  | технику): толкание ядра; |  | индивидуа |  |
|  |  |  |  |  | льных |  |
|  |  |  |  |  | заданий |  |
|  | **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой** | | | | | |
| **Баскетбол – 6 часов** | |  |  |  |  |  |
| 10 | Теоретические сведения, | 1 | Совершенствования | П4; П5. | Фронтальн | сгибание, разгибание рук в |
|  | ТБ. Тактика игры в |  | тактики игры в нападении. |  | ый опрос. | упоре лежа |
|  | нападении. Элементы |  |  |  | Самостояте |  |
|  | настольного тенниса |  |  |  | льная |  |
|  |  |  |  |  | деятельнос |  |
|  |  |  |  |  | ть |  |
| 11 | Тактика игры в защите. | 1 | Совершенствования | П4;П5. | Выполнени | сгибание, разгибание рук в |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Общефизподготовка |  | тактики игры в защите. |  | е | упоре лежа с перекатом бб |
|  |  |  |  |  | индивидуа | мяча руками |
|  |  |  |  |  | льных |  |
|  |  |  |  |  | заданий |  |
| 12 | Двухсторонняя игра. | 1 | Совершенствования | П2; П3; | Выполнени | Самомасаж восст. |
|  | Упражнения |  | основных игровых элементов. | П4; П5. | е | процедуры. |
|  | пофессионально- |  |  |  | индивидуа |  |
|  | прикладной физ.подготовки |  |  |  | льных |  |
|  |  |  |  |  | заданий |  |
| 13 | Двухсторонняя игра. | 1 | Умение выполнять технику игровых | П4; П5. | Выполнени | Прыж.из глубокого. |
|  | Элементы настольного |  | элементов на оценкуориентации в |  | е | приседа. вверх–поворот.на |
|  | тенниса |  | пространстве, скорости реакции. |  | индивидуа | 360 |
|  |  |  |  |  | льных |  |
|  |  |  |  |  | заданий |  |
| 14 | Двухсторонняя игра. | 1 | Развитие волевых качеств, | П4; П5. | Выполнени | Прыж.из глуб. присед. |
|  | Судейство |  | инициативности, самостоятельности. |  | е | вверх–повор.на 360 |
|  |  |  |  |  | индивидуа |  |
|  |  |  |  |  | льных |  |
|  |  |  |  |  | заданий |  |
| **Волейбол – 6 часов** | |  |  |  |  |  |
| 15 | Техника безопасности. | 1 | Совершенствование тактики игры в | П4; П5. | Выполне- | сгибание, разгибание рук в |
|  | Тактика игры в защите. |  | защите. |  | ние | упоре лежа |
|  |  |  |  |  | индивидуа |  |
|  |  |  |  |  | льных |  |
|  |  |  |  |  | заданий |  |
| 16 | Тактика игры в нападении. | 1 | Совершенствование тактики игры в | П4; П5. | Выполнени | сгибание, разгибание рук в |
|  | Элементы настольного |  | нападении. |  | е | упоре лежа на скорость |
|  | тенниса |  |  |  | индивидуа |  |
|  |  |  |  |  | льных |  |
|  |  |  |  |  | заданий |  |
| 17 | Двухсторонняя игра. | 1 | Формирование чувство видения | П4; П5. | Выполнени | Самомасаж восст. |
|  | Элементы настольного |  | игрового поля. |  | е | процедуры. |
|  | тенниса |  |  |  | индивидуа |  |
|  |  |  |  |  | льных |  |
|  |  |  |  |  | заданий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | Двухсторонняя игра. | 1 |  | Формирование чувство видения | П4; П5. | Выполнени | Прыжки из глубокого |
|  | Элементы настольного |  |  | игрового поля. |  | е | приседа вверх – поворот |
|  | тенниса |  |  |  |  | индивидуа | на 360° |
|  |  |  |  |  |  | льных |  |
|  |  |  |  |  |  | заданий |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Двухсторонняя игра. | 1 |  | Закрепление навыков вподвижных | П4; П5. | Выполнени | Упр.на развитие мышц |
|  | Судейство |  |  | игра. |  | е | брюшного пресса |
|  |  |  |  |  |  | индивидуа |  |
|  |  |  |  |  |  | льных |  |
|  |  |  |  |  |  | заданий |  |
| **Футбол – 6 часов** | |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Взаимодействие игроков.ТБ. | 1 |  | Закрепление навыков во | П1; П4. | Выполнени | Упр. На развитие м ног с |
|  | Элементы настольного |  |  | взаимодействии при защите. |  | е | использованием эспандера |
|  | тенниса |  |  |  |  | индивидуа | скакалки |
|  |  |  |  |  |  | льных |  |
|  |  |  |  |  |  | заданий |  |
| 21 | Двусторонняя игра. | 1 |  | Развитие волевых качеств, | П2; П3; | Выполнени | Сгибание-разгибание рук в |
|  | Элементы настольного |  |  | инициативности, самостоятельности. | П4; П5 | е | упоре лежа на кулаках 10р |
|  | тенниса |  |  |  |  | индивидуа | разным и.п. |
|  |  |  |  |  |  | льных |  |
|  |  |  |  |  |  | заданий |  |
| 22 | Двусторонняя игра. | 1 |  | Развитие волевых качеств, | П4; П5 | Выполнени | Прыжки на скакалке |
|  | Элементы настольного |  |  | инициативности, самостоятельности. |  | е | 30сек-75раз |
|  | тенниса |  |  |  |  | индивидуа |  |
|  |  |  |  |  |  | льных |  |
|  |  |  |  |  |  | заданий |  |
| 23 | Двусторонняя игра. | 1 |  | Совершенствуют | П2; П3; | Выполнени | Прыжки на скакалке |
|  | Элементы настольного |  |  | основные игровые элементы, | П4; П5 | е | 30сек-75раз |
|  | тенниса |  |  | согласованности групповых |  | индивидуа |  |
|  |  |  |  | взаимодействий. Развитие |  | льных |  |
|  |  |  |  | координационных способностей |  | заданий |  |
|  |  |  | **Раздел 3. Введение в профессиональную деятельность специалиста** | | | |  |
| **Атлетическая гимнастика – 2 часа** | | |  |  |  |  |  |
| 24 | Техника безопасности | 1 |  | Сформирование правильной реакций | П1;П2; | Выполнени | Упр.на развитие гибкости, |
|  | Приемы самостраховки. |  |  | на предполагаемую опасность. | П3; П4; | е | координации |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Стойка на руках |  |  | П5 | индивидуа |  |
|  | Упражнения |  |  |  | льных |  |
|  | пофессионально- |  |  |  | заданий |  |
|  | прикладной физ.подготовки |  |  |  |  |  |
| 25 | Подтягивание отстающих в | 1 | Решают задачи коррекции фигуры, | П2; П3; | Выполнени | Упр.на развитие гибкости, |
|  | развитии мышц. Работа на |  | групп мышц. | П4; П5 | е | координации, ловкости |
|  | рельеф. Упражнения |  | Акцентируют внимание на своих |  | индивидуа |  |
|  | пофессионально- |  | «слабые» группы мышц. |  | льных |  |
|  | прикладной физ.подготовки |  |  |  | заданий |  |
| 26 | Зачет | 1 | Анализ результатов своей | П2; П3; | Определен |  |
|  |  |  | практической деятельности | П4; П5. | ие уровня |  |
|  |  |  | (рефлексия) |  | физическо |  |
|  |  |  |  |  | й |  |
|  |  |  |  |  | подготовле |  |
|  |  |  |  |  | нности |  |

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