

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ»

Рассмотрено на методической  
комиссии  
преподавателей  
общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол № 10  
от «15» июня 2020 г.  
Руководитель МК \_\_\_\_\_ Шут Г.Е.

Согласовано  
Зам. директора по ТО  
ОГПОБУ  
«Многопрофильный лицей»  
\_\_\_\_\_ Федорева Н.Н.  
«26» июня 2020 г.

Утверждаю  
Директор ОГПОБУ  
«Многопрофильный лицей»  
\_\_\_\_\_ Сычёва Н.И.  
«26» июня 2020 г.

## Рабочая программа

**Образовательная область:** А. Обязательное обучение  
О.00.Общеобразовательная подготовка  
1.1. Базовые учебные дисциплины

**Дисциплина:** Физическая культура

**Составитель:** Путинцев О.Б. преподаватель ОГПОБУ  
«Многопрофильный лицей»

Место разработки программы: с.Амурзет, 2020 г.

## Пояснительная записка

### Цели и задачи изучения физической культуры

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.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего и среднего образования и примерной программы по физической культуре. Физическая культура 5-11 классы. Москва «Просвещение» 2007 год под общей редакцией А.П. Матвеева.

На преподавание физической культуры в группе ПКК (продавец, контролер, кассир) на I-2 курсе отводится 257 часов (I курс – 85 часов; II курс – 86 часов); в том числе самостоятельной внеаудиторной работы обучающегося – 86 часов. Учебная программа рассчитана на 2 года обучения. Программа направлена на обучение и развитие физическим качествам (сила, быстрота, выносливость и т.д.), а так же любовь к спорту и к здоровому образу жизни.

Целью обучения в области физической культуры является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, рабочая программа ориентируется на достижение следующих задач:

- ✓ Укрепления здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- ✓ Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ Обучение умениям и навыкам в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- ✓ Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Отличительной особенностью учебных занятий является образовательная направленность и активное включение студентов в различные формы самостоятельной деятельности. Содержание образовательных программ по предмету «Физическая культура» должно способствовать сохранению триединства:

**Оздоровительное** – ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости.

**Спортивное** – характеризуется углубленным освоением обучающимися на уровне среднего (полного) общего образования (базовый уровень) одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного и среднего образования по физической культуре (в том числе и национальных видов).

**Общеразвивающее** – ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ основного среднего образования.

Необходимо учесть, что важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности и особенностей развития психических свойств и качеств.

В рабочей программе для студентов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет следующие разделы (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

#### СТРУКТУРА КУРСА

Структура и содержание учебного предмета состоит из учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», и «Физическое совершенствование». Содержание *базовых видов спорта* представлено соответствующими тематическими разделами:

- «Гимнастика с основами акробатики»;
- «Легкая атлетика»;
- «Спортивные и подвижные игры».

Настоящая программа не содержит раздела «Плавание», «Лыжные гонки», «Атлетические единоборства» в связи с несоответствием материально – технической базы учреждения требованиям стандарта.

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

##### *ЛИЧНОСТНЫЕ*

- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- стремиться проявлять дисциплинированность и трудолюбие;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.
- оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

##### *МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ*

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- стремиться обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- участвовать в физической деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- уметь оценивать результаты собственного труда;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- стремиться управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- правильно выполнять двигательные действия.

## *ПРЕДМЕТНЫЕ*

### Раздел «Знания о физической культуре»

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; понимать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

### Раздел «Способы физкультурной деятельности»

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время спортивных (подвижных) игр и соревнований;
- уметь находить и определять частоту пульса, измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой под руководством учителя.

### Раздел «Физическое совершенствование»

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять строевые команды;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## **Содержание программы 1-2 курса (девушки)**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовка девушек к трудовой и общественной деятельности, гармонического развития организма будущей матери. Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности на уроках. Комплекс зарядки (содержание). Первая медицинская помощь при травмах.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизация работоспособности.

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечение из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

### Навыки, умения, развитие двигательных качеств

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Строевые упражнения* – повороты в движении кругом, на месте.

*Упражнения в равновесии* (на бревне) – прыжки толчком двух со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь. Полушпагат на бревне. Комбинация из ранее изученных упражнений.

*Висы и упоры* – из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед, махом одной, с опорой другой, подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис. Переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди. Соединение из ранее изученных упражнений.

*Акробатика* – сед углом, стойка на лопатках из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Соединение из изученных элементов.

*Опорные прыжки* – прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 110 см).

### **Легкая атлетика**

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в челночном беге 3x10 м., в беге на 30, 100, 500, 600, 800, 1000 и 2000 м., прыжках в длину и высоту, метании спортивной гранаты 500 грамм в цель и на дальность, кроссовом беге, старта в эстафетном беге и передачи эстафетной палочки, а также в преодолении полосы препятствий

### **Спортивные игры**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе и настольном теннисе).

## **Содержание программы 1-2 курса (юноши)**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовке юношей к трудовой и общественной деятельности, воинской службе. Правила безопасности на уроках. Комплекс зарядки (составление). Первая медицинская помощь при травмах.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизация работоспособности.

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечение из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Строевые упражнения* – повороты в движении кругом. Ранее пройденные перестроения, повороты в движении: направо, налево, кругом.

*Висы и упоры* – подъем в упор силой; подъем переворотом в упор, вис согнувшись, прогнувшись и выход в сед, размахивание и соскок назад, подтягивание из виса, сгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.

*Акробатика* – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на голове и руках с помощью, акробатическое соединение из 4 элементов.

*Опорный прыжок* – прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120 см).

*Лазанье* по двум канатам без помощи ног.

## Легкая атлетика

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в челночном беге 3x10 м., в беге на 30, 100, 800, 1000, 3000 м, прыжках в длину и высоту, метании спортивной гранаты 700 грамм в цель и на дальность, кроссовом беге, старта в эстафетном беге и передачи эстафетной палочки, а также в преодолении полосы препятствий.

## Спортивные игры

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе и настольном теннисе).

### **Требование к уровню подготовки студентов 1-2 курса**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне студент должен:**  
**знать / помнить**

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

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

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

**Демонстрировать уровень физической подготовленности  
(по мониторингу физического развития):  
I курс**

№	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	НОРМАТИВЫ					
		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
<b>I курс</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1	Бег 30 м. (сек)	4,8	5,0	5,3	5,1	5,3	5,7
2	Бег 100 м. (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
3	Челночный бег 4-9 м. (сек)	9,9	10,2	10,5	10,4	10,8	11,0
4	Бег 1000м.	3.36	4.16	5.11	4.19	5.07	6.14
5	Бег 2000 м. 3000 м. (мин, сек)	15,30	16,30	17,30	10,20	12,00	13,00
6	Прыжок в длину с места (см)	215	200	190	195	180	170
7	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330	370	330	290
8	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	120	110	115	110	100
9	Метание гранаты 500-700 гр. (м)	30	24	20	16	11	9
10	Наклоны вперёд из положения сидя на полу (см)	+11	+9	+6	+18	+14	+11
11	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	42	23	12	21	12	6
12	Поднимание туловища из положения лёжа на полу (раз1')	50	45	35	30	25	20
13	Подтягивание	10	8	7	20	15	10

**II курс**

№	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	НОРМАТИВЫ					
		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
<b>II курс</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1	Бег 30м (сек)	4,7	4,9	5,2	5,1	5,3	5,5
2	Бег 100м (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
3	Челночный бег 4-9(сек)	9,7	9,9	10,1	10,8	11,0	11,4
4	Бег 1000м.	3.28	4.07	5.01	4.19	5.06	6.13
5	Бег 2000-3000 м (мин, сек)	15,00	16,00	17,00	10,10	11,40	12,40
6	Прыжок в длину с места (см)	230	215	205	200	190	180
7	Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	360	340	300
8	Прыжок в высоту с разбега (см)	135	125	115	120	115	105
9	Метание гранаты 500-700г (м)	32	26	22	18	13	11
10	Наклоны вперёд из положения сидя на полу (см)	+14	+8	+5	+16	+12	+9
11	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	50	27	14	20	11	6
12	Поднимание туловища из положения лёжа на полу (раз1')	50	45	30	22	17	13
13	Подтягивание	11	9	8	16	10	4
14	Из виса подъём переворотом в упор (на вы-с. пер. раз.)	3	2	1			
15	Из виса выход в упор силой (на вы-с. пер.раз.)	3	2	1			

### Список литературы:

Программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура», рекомендованной департаментом общеобразовательных программ и стандартов Министерства образования РФ под общей редакцией А.П. Матвеева, Москва «Просвещение» 2007 год. Учебники по физической культуре 10-11<sup>е</sup> классы под общей редакцией В.И. Лях и А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2008 год. Твой Олимпийский учебник Москва «Советский спорт» 1999 год. Учебник по физической культуре - Среднее профессиональное образование Москва «Академия» 2007 год. Настольный теннис Москва 2004 год.

### Учебно – методическое обеспечение:

- стенки гимнастические, скамейки, обручи, скакалки, перекладины спортивные, козел, мостик подкидной, маты, теннисные столы;
- мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, сетка волейбольная, теннисная;
- спортивные гранаты, эстафетные палочки, малые ворота;
- одежда спортивная для игры (волейбол, баскетбол, футбол), номера нагрудные.

### М е д и а р е с у р с ы.

#### Презентации:

- ❖ Техника безопасности на уроках физической культуры;
- ❖ Разметка и оборудование для игры в баскетбол;
- ❖ Разметка и оборудование для игры в волейбол;
- ❖ Жесты сыдей спортивных игр (баскетбол, волейбол) и т.д.

**Календарно-тематическое планирование  
2020 - 2021 учебный год**

Предмет: Физическая культура

Преподаватель: Путинцев Олег Борисович.

Количество часов: 85

Группа: Продавец, контролёр-кассир

Курс обучения: первый

№ п/п урока	Кол-во часов	Дата проведения	ТЕМА УРОКА
<b>Раздел: Легкая атлетика – 18 часов.</b>			
1	1		Правила и техника безопасности на уроках легкой атлетики и открытых спортивных площадках. Повторение высокого старта. Прыжок в длину с места. Медленный бег.
2	1		Повторение высокого и низкого старта. Тестирование: бег 30 м. с высокого старта. Развитие силы рук. Медленный бег.
3	1		Техника высокого старта. Совершенствование низкого старта. Различные варианты салок. Развитие мышц живота. Медленный бег.
4	1		Совершенствование низкого старта. Разучивание прыжка в длину с разбега. Повторение прыжка в длину с места. Медленный бег.
5	1		Закрепление прыжка в длину с разбега. Разучивание метания гранаты. Тестирование: техника низкого старта. Развитие выносливости.
6	1		Совершенствование прыжка в длину с разбега. Закрепление метания гранаты. Тестирование: бег 100 м. с низкого старта. Прыжки в длину с места.
7	1		Совершенствование метания гранаты. Зачет: прыжок в длину с разбега. Развитие силы рук, выносливости.
8	1		Зачет: метание гранаты на дальность. Подвижные и спортивные игры по выбору. Развитие выносливости.
9	1		Старты из различных исходных положений. Разучивание метания гранаты в горизонтальную цель. Тестирование: бег 1000 м.
10	1		Техника прыжка в длину с места. Закрепление метания гранаты в горизонтальную цель. Зачет: бег 2000-3000 м. Упражнения на восстановление организма.
11	1		Старты из различных исходных положений. Совершенствование метания гранаты в горизонтальную цель. Беговая эстафета типа челночного бега. Развитие мышц живота, выносливости.
12	1		Высокий и низкий старт (повторение). Зачет: метание гранаты в горизонтальную цель. Развитие силы рук. Упражнения на внимание.
13	1		Прыжки в длину с места. Тестирование: челночный бег 4x9 м. с высокого старта. Развитие мышц живота. Прыжки с касание предметов.
14	1		Командные прыжки с места. Тестирование: прыжок с места. Подвижные игры по выбору. Развитие силы рук.
15	1		Различные варианты салок. Разучивание старта в

			эстафетном беге. Развитие силовых качеств. Прыжки с касанием предметов.
16	1		Закрепление старта в эстафетном беге. Разучивание передачи эстафетной палочки снизу. Преодоление полосы препятствий.
17	1		Совершенствование старта в эстафетном беге. Закрепление передачи эстафетной палочки снизу. Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.
18	1		Совершенствование передачи эстафетной палочки снизу. Беговая эстафета 4x80 м. Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.
<b>Раздел: Гимнастика с основами акробатики – 16 часов.</b>			
19 (1)	1		Текущий инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повторение кувырков вперед и назад в группировке. Разучивание кувырка вперед, перекатом назад в стойку на лопатках (юноши); кувырок назад в полу шпагат (девочки). Беговые эстафеты с обручами.
20 (2)	1		Закрепление кувырка вперед, перекатом назад в стойку на лопатках (юноши); кувырка назад в полу шпагат (девочки). Разучивание стойки на голове (юноши); моста из положения, стоя (девочки). Упражнения в равновесии: пробежка по бревну, прыжки на правой (левой) ноге, расхождение при встрече (девочки). Развитие силы рук (юноши). Прыжки через скакалку.
21 (3)	1		Совершенствование кувырка вперед, перекатом назад в стойку на лопатках (юноши); кувырка назад в полу шпагат (девочки). Закрепление стойки на голове (юноши); моста из положения, стоя (девочки). Разучивание акробатического соединения. Упражнения в равновесии: пробежка по бревну, прыжки на правой (левой) ноге, расхождение при встрече (девочки). Развитие мышц живота (юноши).
22 (4)	1		Совершенствование стойки на голове (юноши); моста из положения, стоя (девочки). Закрепление акробатического соединения. Упражнения в равновесии: пробежка по бревну, прыжки на правой (левой) ноге, расхождение при встрече. Зачет: кувырок вперед, перекатом назад в стойку на лопатках (юноши); кувырок назад в полу шпагат (девочки). Развитие мышц живота.
23 (5)	1		Совершенствование акробатического соединения. Зачет: стойка на голове (мальчики); мост из положения, стоя (девочки). Упражнения в равновесии: пробежка по бревну, прыжки на правой (левой) ноге, расхождение при встрече (девочки). Развитие силы рук (юноши). Прыжки через скакалку.
24 (6)	1		Разучивание опорного прыжка, согнув ноги (юноши - козел в ширину); ноги врозь (девочки – козел в ширину). Зачет: акробатическое соединение. Развитие силы рук. Прыжки через гимнастическую скамейку.
25 (7)	1		Разучивание вися согнувшись - перекладина низкая (девочки); подъем переворотом - перекладина высокая (юноши). Закрепление опорного прыжка, согнув ноги

			(юноши - козел в ширину); ноги врозь (девушки – козел в ширину). Развитие мышц живота.
26 (8)	1		Разучивание виса прогнувшись - перекладина низкая (девушки); выход в упор из виса на коленях (юноши). Закрепление виса согнувшись - перекладина низкая (девушки); подъем переворотом - перекладина высокая (юноши). Совершенствование опорного прыжка, согнув ноги (мальчики - козел в ширину); ноги врозь (девочки – козел в ширину). Прыжки через скакалку.
27 (9)	1		Разучивание соскока махом назад (юноши); соскок махом назад с поворотом на 90 <sup>0</sup> (девушки). Закрепление виса прогнувшись - перекладина низкая (девушки); выход в упор из виса на коленях (юноши). Совершенствование виса согнувшись - перекладина низкая (девушки); подъем переворотом - перекладина высокая (юноши). Развитие мышц живота.
28 (10)	1		Закрепление соскока махом назад (юноши); соскок махом назад с поворотом на 90 <sup>0</sup> (девушки). Совершенствование виса прогнувшись - перекладина низкая (девушки); выход в упор из виса на коленях (юноши). Разучивание соединения из трех элементов. Зачет: опорный прыжок. Прыжки через скакалку.
29 (11)	1		Совершенствование соскока махом назад (юноши); соскок махом назад с поворотом на 90 <sup>0</sup> (девушки). Закрепление соединения из трех элементов. Тестирование: наклоны вперед из положения, сидя на полу.
30 (12)	1		Совершенствование соединения из трех элементов. Тестирование: поднимание туловища из положения, лежа на спине. Прыжки через скакалку.
31 (13)	1		Эстафеты с элементами акробатики. Зачет: соединения из трех элементов на низкой перекладине. Прыжки через скамейку.
32 (14)	1		Тестирование: подтягивание. Спортивные игры по выбору. Прыжки через скакалку.
33 (15)	1		Тестирование: сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры по выбору. Прыжки через скакалку.
34 (16)	1		Тестирование: прыжки через скакалку за 1 мин. Игры по выбору. Развитие силы рук.
<b>Раздел: Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис) – 49 часов Баскетбол, стритбол -15 часов</b>			
35 (1)	1		Техника безопасности на уроках спортивными играми. Спортивные игры по выбору. Развитие силовых качеств.
36 (2)	1		Совершенствование передач мяча в движении. Различные варианты салок. Прыжки через гимнастическую скамейку.
37 (3)	1		Различные варианты салок. Беговые эстафеты с элементами баскетбола. Прыжки через скакалку.
38 (4)	1		Совершенствование передач мяча в движении. Разучивание ведение мяча правой, левой рукой. «Салки». Развитие силовых качеств.
39 (5)	1		Совершенствование передач мяча в движении. Закрепление ведение мяча правой, левой рукой.

			Разучивание нападения быстрым прорывом. Беговые эстафеты. Прыжки через скакалку.
40 (6)	1		Различные варианты салок. Эстафеты на месте с использованием изученных передач. Спортивные игры по выбору. Развитие силовых качеств.
41 (7)	1		Совершенствование ведение мяча правой, левой рукой. Закрепление нападения быстрым прорывом. Разучивание персональной защиты. Развитие силовых качеств.
42 (8)	1		Совершенствование нападения быстрым прорывом. Закрепление персональной защиты. Разучивание броска мяча в прыжке одной или двумя руками (мальчики). Броски мяча в кольцо с различных точек (девочки). Развитие силы рук.
43 (9)	1		Эстафеты с применением изученного материала. Спортивные игры по выбору. Развитие силовых качеств. Прыжки с касанием подвешенных предметов.
44 (10)	1		Совершенствование персональной защиты. Закрепление броска мяча в прыжке одной или двумя руками (мальчики). Штрафной бросок (мальчики), броски мяча в кольцо с различных точек (девочки). Учебная игра. Развитие мышц живота.
45 (11)	1		Совершенствование броска мяча в прыжке одной или двумя руками (мальчики). Штрафной бросок (мальчики), броски мяча в кольцо с различных точек (девочки). Учебная игра. Прыжки.
46 (12)	1		Беговые эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. Развитие силовых качеств.
47 (13)	1		Зачет: штрафной бросок (мальчики), броски мяча в кольцо с различных точек (девочки). Учебная игра. Развитие силовых качеств.
48 (14)	1		Передачи мяча в парах с перемещением правым, левым боком с последующим броском в кольцо. Учебно-тренировочная игра. Прыжки: вскок и соскок с гимнастической скамейки.
49 (15)	1		Различные варианты салок. Спортивные игры по выбору. Развитие мышц живота.
<b>Волейбол - 15 часов.</b>			
50 (1)	1		Текущий инструктаж по т/б. Разучивание сочетания различных перемещений с передачей мяча снизу и сверху. Беговые эстафеты с элементами волейбола. Развитие силовых качеств.
51 (2)	1		Закрепление сочетания различных перемещений с передачей мяча снизу и сверху. Разучивание передачи мяча в прыжке сверху. Игры по выбору. Прыжки через скакалку.
52 (3)	1		Различные варианты салок. Спортивные игры по выбору. Прыжки с касанием подвешенных предметов.
53 (4)	1		Совершенствование сочетания различных перемещений с передачей мяча снизу и сверху. Закрепление передачи мяча в прыжке сверху. Разучивание передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Различные варианты салок.

54 (5)	1		Совершенствование передачи мяча в прыжке сверху. Закрепление передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Разучивание игры в нападении через зону 3. Учебная игра по заданию. Развитие силовых качеств.
55 (6)	1		Беговые эстафеты с элементами волейбола. «Пионербол» с элементами волейбола. Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку.
56 (7)	1		Совершенствование передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Закрепление игры в нападении через зону 3. Разучивание игры в защите. Передачи мяча над собой снизу и сверху двумя руками. Прыжки: вскок и соскок с гимнастической скамейки.
57 (8)	1		Совершенствование игры в нападении через зону 3, нижней прямой или боковой подачи. Закрепление игры в защите. Передачи мяча над собой. Развитие силовых качеств.
58 (9)	1		Различные варианты салок. Игра «чья команда больше примет подач». Прыжки с касанием подвешенных предметов.
59 (10)	1		Совершенствование игры в защите, нижней прямой или боковой подачи. Тестирование: передача мяча снизу. Учебная игра. Развитие силовых качеств.
60 (11)	1		Тестирование: передача мяча сверху. Совершенствование нижней прямой или боковой подачи. Учебная игра. Прыжки через скакалку.
61 (12)	1		Спортивные игры по выбору. Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку.
62 (13)	1		Тестирование: нижняя прямая или боковая подача. Учебная игра. Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку.
63 (14)	1		Передачи мяча в парах. Беговые эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра. Развитие силовых качеств.
64 (15)	1		Игра «у чьей команды больше передач». Учебно-тренировочная игра. Прыжки: вскок и соскок с гимнастической скамейки.
<b>Мини-футбол – 10 часов.</b>			
65 (1)	1		Правила игры в мини-футбол. Разучивание передачи мяча и остановку подошвой. Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.
66 (2)	1		Передачи и остановка подошвой во встречных колоннах, тоже с перемещением во встречных колоннах. Набивание мяча бедром. Приседание на одной ноге у опоры. Прыжки через скакалку.
67 (3)	1		Игра «самый меткий» используя передачи мяча. Набивание мяча бедром. Развитие силы рук. Прыжки с полного приседа вверх.
68 (4)	1		Игра «мяч в круг» - на площадке чертится круг диаметром 20 шагов, один из участников встает внутри круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. После 15-20 передач его меняет следующий игрок. Набивание

			мяча бедром. Развитие мышц нижних конечностей. Прыжки с подтягиванием коленей к груди.
69 (5)	1		Разучивание удара серединой подъема – Медленный удар. С расстояния 3 шагов выполните удар по неподвижному мячу в стенку или партнеру. Движения выполняйте как бы в замедленном темпе, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги с серединой мяча, выполните 10-15 ударов. Набивание мяча подъемом стопы. Развитие силовых качеств, прыжки.
70 (6)	1		Закрепление удара серединой подъема - Метко в цель. Выберите цель (столб, ворота из стоек или квадрат на стене размером 1><1м). В цель нанесите 15-20 ударов с расстояния 10 шагов. Удары выполняйте по неподвижному мячу и с небольшого разбега. Набивание мяча подъемом стопы. Развитие мышц живота, Прыжки в длину с места.
71 (7)	1		Удары в ворота по неподвижному мячу с 2-3х шагов разбега подъемом стопы. Набивание мяча подъемом стопы. Эстафеты с применением изученных элементов. Развитие силы, прыжки.
72 (8)	1		Разучивание ударов по катящемуся мячу (один из партнеров накатывает мячи сбоку, а другой совершает удары по катящемуся мячу с разбега в цель, ворота, мишень на стенке). Выполнив по 8 ударов, бьющий меняется ролями с подающим. Набивание мяча подъемом стопы и бедром. Учебная игра. Прыжки через скакалку.
73 (9)	1		Закрепление ударов по катящемуся мячу. «На встречу». Встаньте с партнером в 12 шагах друг от друга. Задача партнеру - накатывать вам мяч для удара. Ударом по катящемуся мячу направляйте мяч точно партнеру. Тот ловит мяч, и упражнение повторяется. Выполнив 10-15 ударов, поменяйтесь с партнером ролями. Набивание мяча подъемом стопы и бедром. Учебная игра. Прыжки с касанием предметов.
74 (10)	1		Учебно-тренировочная игра. Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку.
<b>Настольный теннис – 9 часов.</b>			
75 (1)	1		Правила настольного тенниса. Жонглирование теннисным мячом на левой и правой стороне ракетки. Развитие силы рук. Прыжки через гимнастическую скамейку.
76 (2)	1		Жонглирование теннисным мячом попеременно на левой и правой стороне ракетки. Техника выполнения толчка справа и слева. Развитие силы рук. Прыжки с касанием предметов.
77 (3)	1		Техника выполнения подачи слева. Жонглирование на количество раз (левая, правая сторона ракетки). Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
78 (4)	1		Техника выполнения подачи справа. Двухсторонняя игра. Развитие силы рук. Прыжки с подтягиванием коленей к груди.
79 (5)	1		Техника выполнения подачи справа. Двухсторонняя игра в парах. Развитие силы рук. Прыжки через скамейку.

80 (6)	1		Учебная игра на счет. Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.
81 (7)	1		Учебная игра на счет (соревнования между группы). Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.
82 (8)	1		Игра на счет в парах на счет. Развитие силовых качеств. Прыжки с касанием предметов.
83 (9)	1		Игра на счет в парах на счет (соревнования между группы). Подведение итогов.
84-85	2		Зачёт

**Уроки физической культуры можно корректировать в зависимости от погодных условий и места занятий (стадион или спортивный зал). Общетеоретические и исторические сведения в течении уроков.**

## Календарно-тематическое планирование на 2021-2022 учебный год

Предмет: Физическая культура

Преподаватель: Путинцев Олег Борисович.

Количество часов: 86

Группа Продавец, контролёр-кассир

Курс обучения: второй

№ урока	Кол-во часов	Дата проведения	ТЕМА УРОКА
<b>Раздел: Легкая атлетика – 18 часов.</b>			
1	1		Правила и техника безопасности на уроках легкой атлетике. Совершенствование низкого старта. Элементы спортивных игр. Развитие силы, выносливости.
2	1		Высокий старт. Совершенствование низкого старта. Тестирование: бег 30 м. с высокого старта. Развитие силы рук, выносливости.
3	1		Низкий старт. Разучивание старта в эстафетном беге. Тестирование: бег 100 м. с низкого старта. Медленный бег.
4	1		Закрепление старта в эстафетном беге. Повторение прыжка в длину с разбега. Тестирование: бег 1000 м. Упражнения на восстановление.
5	1		Совершенствование старта в эстафетном беге, прыжка в длину с разбега. Разучивание метания гранаты 500 – 700 гр. Развитие выносливости.
6	1		Совершенствование прыжка с разбега. Закрепление метания гранаты 500 – 700 гр. Развитие силы рук, выносливости.
7	1		Совершенствование метания гранаты 500 – 700 гр. Зачет: прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. Прыжки с касанием предметов.
8	1		Разучивание передачи эстафетной палочки снизу. Преодоление полосы препятствий. Прыжки с касанием предметов.
9	1		Старты из различных исходных положений. Зачет: метание гранаты 500 – 700 гр. на дальность. Спортивные игры по выбору. Развитие выносливости.
10	1		Высокий и низкий старт. Прыжок в длину с места. Зачет: бег 2000 – 3000 м. Упражнения на восстановление организма.
11	1		Разучивание метания гранаты в горизонтальную цель. Закрепление передачи эстафетной палочки снизу. Медленный бег.
12	1		Высокий и низкий старт с преследованием. Челночный бег. Командные прыжки с места. Развитие мышц живота. Прыжки.
13	1		Высокий старт. Тестирование: челночный бег 4x9 м. Различные варианты салок. Прыжки в длину с места. Медленный бег.
14	1		Закрепление метания в горизонтальную цель. Совершенствование передачи эстафетной палочки снизу. Развитие силовых качеств.
15	1		Старты из различных исходных положений. Тестирование: прыжок в длину с места. Развитие силовых качеств. Медленный бег.
16	1		Совершенствование метания в горизонтальную цель. Медленный бег. Прыжки через скакалку.
17	1		Зачет: метание гранаты в горизонтальную цель. Спортивные игры по выбору. Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
18	1		Преодоление полосы препятствий. Беговые эстафеты. Подведение итогов.
<b>Раздел: Гимнастика с основами акробатики – 19 часов.</b>			
19 (1)	1		Правила и техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Повторение акробатических элементов разученных на I курсе. Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
20 (2)	1		Повторение акробатических элементов разученных на I курсе. Развитие мышц живота (юноши).

			Разучить, сед углом (девушки). Упражнения в равновесии: повторение ранее изученных элементов, прыжки со сменой ног (девушки). Прыжки через скакалку.
21 (3)	1		Повторение акробатических элементов разученных на I курсе. Разучивание акробатического соединения из 4х элементов (юноши). Развитие силы рук. Прыжки через гимнастическую скамейку. Закрепить, сед углом. Разучивание переката назад в стойку на лопатках (девушки). Упражнения в равновесии: повторение ранее изученных элементов; разучивание соскока, прогнувшись ноги врозь (девушки). Прыжки: вскок и соскок на гимнастическую скамейку.
22 (4)	1		Повторение акробатических элементов разученных на I курсе. Закрепление акробатического соединения. Развитие силы рук (юноши). Прыжки с касанием предметов. Совершенствовать, сед углом. Закрепление переката назад в стойку на лопатках. Упражнения в равновесии: повторение ранее изученных элементов; закрепление соскока; прогнувшись ноги врозь; разучивание соединения из 4х элементов (девушки). Развитие мышц живота.
23 (5)	1		Совершенствование акробатического соединения. Разучивание подъема в упор из виса стоя на перекладине. Прыжки через скакалку (юноши). Совершенствование переката назад в стойку на лопатках. Тестирование: сед углом. Упражнения в равновесии: совершенствование соскока, прогнувшись ноги врозь; закрепление соединения из 4х элементов. Прыжки через скакалку. (девушки).
24 (6)	1		Закрепление подъема в упор из виса стоя на перекладине. Разучивание подъема переворотом в упор на высокой перекладине. Зачет: акробатическое соединение. Прыжки через скамейку (юноши). Разучивание кувырка назад в полу шпагат. Зачет: перекатом назад в стойку на лопатках. Акробатическое соединение. Упражнение в равновесии: совершенствование соединения из 4х элементов (девушки). Развитие силы рук.
25 (7)	1		Совершенствование подъема в упор из виса стоя на перекладине. Закрепление подъема переворотом в упор на высокой перекладине. Развитие мышц живота (юноши). Закрепление кувырка назад в полу шпагат и акробатического соединения. Развитие мышц живота. Прыжки через скакалку (девушки).
26 (8)	1		Разучивание опорного прыжка через коня (козла) в длину, высота 115 – 120 см. Зачет: подъем в упор из виса стоя (юноши). Прыжки в парах через скакалку. Совершенствование акробатического соединения. Разучивание виса, согнувшись и прогнувшись на низкой перекладине, подтягивание (девушки).
27 (9)	1		Закрепление опорного прыжка через коня (козла) в длину. Зачет: подъем переворотом в упор (юноши). Зачет: акробатическое соединение из 4х элементов. Закрепление виса согнувшись и прогнувшись (девушки).
28 (10)	1		Совершенствование опорного прыжка через коня (козла) в длину. Зачет: из виса прогнувшись, выход в сед (юноши). Совершенствование виса, согнувшись и прогнувшись. Разучивание соединения из 3х элементов на низкой перекладине. Тестирование: Акробатическое соединение (девушки). Развитие силовых качеств. Прыжки.
29 (11)	1		Упражнения на высокой перекладине: из виса выход в упор; подъем переворотом в упор; подтягивание. Зачет: Опорный прыжок (юноши). Совершенствование махом одной, толчком другой переворот в упор. Закрепление соединения из 3х элементов на низкой перекладине. Зачет: вис, согнувшись и прогнувшись. Разучивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину, высота – 110-115 см. (девушки).

30 (12)	1		Повторение ранее изученных акробатических упражнений. Кувырки в парах. Подтягивание на перекладине (юноши). Совершенствование соединения из 3х элементов на низкой перекладине. Закрепление опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину, высота – 110-115 см. Зачет: махом одной, толчком другой переворот в упор (девушки). Прыжки через скакалку.
31 (13)	1		Упражнения на низкой и высокой перекладине: толчком двух ног переворот в упор; подъем переворотом из виса на коленях; из виса прогнувшись выход в сед. Подтягивание на перекладине (юноши). Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину, высота – 110-115 см. Зачет: соединения из 3х элементов на низкой перекладине (девушки). Прыжки через скакалку.
32 (14)	1		Тестирование: подтягивание (юноши). Зачет: опорный прыжок (девушки). Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силы рук. Прыжки.
33 (15)	1		Повторение акробатических элементов. Поднимание туловища (юноши). Подтягивание из виса в упоре (девушки). Прыжки через скакалку.
34 (16)	1		Тестирование: поднимание туловища за 30 сек. Эстафеты с элементами акробатики. Прыжки через скакалку.
35 (17)	1		Тестирование: наклоны вперед из положения, сидя на полу см. Игры по выбору. Прыжки через скакалку.
36 (18)	1		Тестирование: сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Беговые эстафеты с обручами, скакалками, элементами акробатики. Прыжки через скакалку.
37 (19)	1		Тест: прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин. Развитие силовых качеств. Игры по выбору. Подведение итогов.
<b>Раздел: Спортивные игры</b> <b>(баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис) – 51 час</b> <b>Баскетбол, стритбол - 15</b>			
38 (1)	1		Техника и правила безопасности на уроках спортивными играми. Броски мяча в кольцо произвольным способом. Развитие силовых качеств.
39 (2)	1		Основные правила баскетбола. Разучивание ловли мяча после отскока от щита. Передачи мяча в парах. Броски мяча в кольцо произвольным способом. Прыжки до баскетбольного кольца.
40 (3)	1		Закрепление ловли мяча после отскока от щита. Разучивание ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. Салки с ведения мяча. Прыжки с касанием подвешенных предметов.
41 (4)	1		Совершенствование ловли мяча после отскока от щита. Закрепление ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. Разучивание зонной защиты. Развитие силовых качеств.
42 (5)	1		Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. Закрепление зонной защиты. Разучивания броска мяча в кольцо сверху или снизу после ведения (юноши), после ведения (девушки). Развитие силовых качеств.
43 (6)	1		Совершенствование зонной защиты. Закрепление броска мяча в кольцо сверху или снизу после ведения (юноши), после ведения (девушки). Учебная игра. Развитие силовых качеств.
44 (7)	1		Совершенствование броска мяча в кольцо сверху или снизу после ведения (юноши), после ведения (девушки). Учебная игра. Прыжки с касанием подвешенных предметов.
45 (8)	1		Броски мяча с места произвольным (изученным) способом. Бросок мяча после ловли мяча в кольцо. Учебная игра. Развитие силовых качеств.
46 (9)	1		Тестирование: броски мяча в кольцо. Учебная игра. Прыжки через скакалку.

47 (10)	1		Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. Развитие силовых качеств.
48 (11)	1		Правила уличного баскетбола. Передачи в парах с перемещением правым, левым боком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Прыжки.
49 (12)	1		Передачи мяча во встречных колоннах. Салки с применением всех изученных передач. Броски произвольным способом. Разучивание броска в прыжке. Прыжки с касанием предметов.
50 (13)	1		Учебная игра на одно кольцо бес ведения мяча (используются только передачи). Учебная игра по всем правилам уличного баскетбола. Произвольные броски в кольцо. Прыжки через скакалку.
51 (14)	1		Передачи мяча во встречных колоннах. Ведение мяча правой, левой рукой. Игра 1x1; 2x2; 3x3. Прыжки с касанием предметов.
52 (15)	1		Броски мяча в кольцо. Учебная игра. Прыжки с касанием предметов. Подведение итогов.
<b>Волейбол - 15</b>			
53 (1)	1		Правила игры в волейбол. Передачи мяча в парах. Разучивание первой передачи в зону 3. Различные варианты салок.
54 (2)	1		Передачи мяча в парах. Закрепление первой передачи в зону 3. Разучивание второй передачи в зоны 4 и 2. Развитие силовых качеств.
55 (3)	1		Передачи мяча в парах. Совершенствование первой передачи в зону 3. Закрепление второй передачи в зоны 4 и 2. Разучивание перевода мяча в прыжке или с места через сетку. Прыжки с касанием подвешенных предметов.
56 (4)	1		Передачи мяча в парах. Совершенствование второй передачи в зоны 4 и 2. Закрепление перевода мяча в прыжке или с места через сетку. Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку.
57 (5)	1		Совершенствование перевода мяча в прыжке или с места через сетку. Разучивание нижней прямой или боковой прямой подачи. Различные варианты салок. Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.
58 (6)	1		Передачи мяча сверху и снизу над собой. Закрепление нижней прямой или боковой подачи. Прыжки через скакалку.
59 (7)	1		Передачи мяча над собой сверху и снизу. Совершенствование нижней прямой или боковой подачи. Разучивание верхней прямой подачи. Развитие силовых качеств.
60 (8)	1		Зачет: нижняя прямая или боковая подача. Закрепление верхней прямой подачи. Передачи мяча сверху и снизу над собой. Прыжки с касанием подвешенных предметов.
61 (9)	1		Зачет: передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование верхней прямой подачи. Развитие силовых качеств. Прыжки с касанием предметов.
62 (10)	1		Зачет: передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Командные прыжки в длину с места.
63 (11)	1		Зачет: верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие мышц живота. Прыжки через скакалку.
64 (12)	1		Прием мяча после подачи. Перевод мяча снизу, сверху или одной рукой через сетку. Развитие мышц нижних конечностей. Прыжки с подтягиванием коленей к груди.
65 (13)	1		Нижняя или верхняя подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра. Прыжки через скакалку.
66 (14)	1		Прием мяча после подачи. Учебная игра. Развитие силовых качеств. Прыжки с полного приседа вверх.
67 (15)	1		Перевод мяча сверху, снизу двумя или одной рукой через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Подведение итогов.

<b>Мини-футбол – 10</b>			
68 (1)	1		Правила игры в мини-футбол. Разучивание остановки подошвой и передачи внутренней части стопы.
69 (2)	1		Остановки подошвой и передачи внутренней части стопы. Разучивание подбрасывания мяча подъемом стопы.
70 (3)	1		Подбрасывания мяча подъемом стопы. Игра «самый меткий» - удары по мячу в парах, по предметам установленных на расстоянии 7-8 шагов между игроками. Развитие силы. Прыжки.
71 (4)	1		Разучивание ударов по мячу внутренней частью подъемом стопы. Игра «мяч в круг» - используется передача и остановка мяча.
72 (5)	1		Ударов по мячу внутренней частью подъемом стопы. Разучивание ударов по катящемуся мячу внутренней частью подъемом стопы.
73 (6)	1		Подбрасывания мяча подъемом стопы через препятствие. Игра «квадрат». Ударов по катящемуся мячу внутренней частью подъемом стопы. Развитие мышц нижних конечностей. Прыжки с касанием предметов.
74 (7)	1		Игра «квадрат». Учебно-тренировочная игра. Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
75 (8)	1		Набивание мяча бедром и подъемом стопы. Учебная игра. Развитие мышц нижних конечностей. Прыжки в длину с места.
76 (9)	1		Длинные передачи мяча в парах. Учебная игра. Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
77 (10)	1		Учебная игра. Развитие мышц живота. Прыжки с подтягиванием коленей к груди. Подведение итогов.
<b>Настольный теннис – 11</b>			
78 (1)	1		Правила настольного тенниса. Жонглирование теннисным мячом на левой и правой стороне ракетки.
79 (2)	1		Жонглирование теннисным мячом на левой и правой стороне ракетки. Техника выполнения толчка слева.
80 (3)	1		Жонглирование теннисным мячом на левой и правой стороне ракетки. Техника выполнения толчка справа.
81 (4)	1		Техника выполнения подачи слева. Жонглирование на количество раз. Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
82 (5)	1		Техника выполнения подачи справа. Двухсторонняя игра. Эстафеты с ракетками и шарами. Развитие силы рук.
83 (6)	1		Отработка толчка слева после подачи. Двухсторонняя игра. Развитие мышц живота. Прыжки через скамейку.
84 (7)	1		Отработка толчка справа после подачи. Двухсторонняя игра. Развитие мышц нижних конечностей. Прыжки в длину с места.
85 (8)	1		Техника передвижения ног возле стола. Учебная игра на счет. Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
86 (9)	1		Зачёт

**Уроки физической культуры можно корректировать в зависимости от погодных условий и местом занятия (стадион или спортивный зал). Общетеоретические и исторические сведения в течении уроков.**

**Перечень самостоятельных работ по дисциплине  
«Физическая культура»**

**Количество часов – 86.**

<b>1 курс – 42 часа</b>					
<b>I полугодие – 17 часов</b>					
<b>№ и название темы</b>	<b>Наименование самостоятельной работы</b>	<b>Рекомендуемая литература</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы выполнения</b>	<b>Дата</b>
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Подготовка докладов на темы: Спорт в физическом воспитании студентов. Физическая культура, как часть физического и спортивного совершенствования. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам.	1.Физическая культура студента. Изд-во «Гардарики» 2010 Ильинич В.И. 2. Самоконтроль при занятиях физической культурой. 2010 Дубровский В.Л., Гоговцев П.И. 3.Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа.- Киев, 2011, Васичкин В.И. 4. Врачебный кантроль при занятиях физической культурой. 2010, Демин Д.Ф. 5.Психология физического воспитания и спорта./ Под ред. Т.Т. Джамгарова и Д.Ц. Лунина.- М.: ФиС,2009 6. Методика развития физических качеств. Уч. Пос. Богатырев В.С. 2010 7.Физкультура и профессия.- М.: ФК и спорт 2009, Полиевский И.Д. 8.Развитие двигательных способностей в процессе самостоятельных занятий. 2008-2009, Харитонова М.В. 9. Самостоятельные занятия во вне урочное время. 2009, Иванова М.А.	6	Доклад	

<p>Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).</p>	<p>Подготовка докладов на темы: Методика составления комплексов упражнений по ОФП для индивидуальных самостоятельных занятий. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.</p>		4	Доклад	
	<p>Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>		7	Контрольные нормативы по данному виду	
<b>II полугодие – 25 часов</b>					
<p>Тема 3. Легкая атлетика.</p>	<p>Подготовка докладов на темы: Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый</p>		11	Доклад	

	разгон, финиширование, правильное дыхание).				
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях.		12	Контроль ные норматив ы по данному виду	
Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		2	Доклад	
<b>2 курс – 44 часа</b> <b>I полугодие – 25 часов</b>					
Тема 5. Волейбол.	Подготовка докладов на темы: История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Волейбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом.		6	Доклад	
	Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях.		19	Контроль ные норматив ы по данному виду	

**II полугодие – 19 часов**

<p>Тема 6. Баскетбол.</p>	<p>Подготовка докладов на темы: Техника безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол в системе физического воспитания. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом.</p>		5	Доклад	
	<p>Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях</p>		14	Контрольные нормативы по данному виду	