ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "КОЛЛЕДЖ МЕХАТРОНИКИ И ПИЩЕВОЙ ИНДУСТРИИ"

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "КОЛЛЕДЖ МЕХАТРОНИКИ И ПИЩЕВОЙ ИНДУСТРИИ"
Дата: 2024.05.14 15:58:43 +02'00'

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБУ Калининградской области ПОО «Колледж мехатроники и пищевой индустрии»
_____ Н.В. Шуманская
27.04.2024 г.
М.П.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.11 Физическая культура

2024 г.

Нормативную правовую основу программы по учебной дисциплине «Физическая культура» составляют следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон об образовании);

- приказ Минобрнауки Росси от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 г. № 24480) (далее – ФГОС СОО);

- приказ Минпросвещения России от 28.08.2020 г. № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 06.10.2020 г. № 60252);

- приказ Минпросвещения России от 24.08.2022 г. № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (зарегистрирован 21.09.2022 г. № 70167) (вступает в силу с 01.03.2023 г.);

- приказ Минпросвещения России от 23.11.2022 г. № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 г. № 71763)

Организация-разработчик: государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Колледж мехатроники и пищевой индустрии»

Разработчики:

Комарецкая Дарья Михайловна, преподаватель

Рекомендовано

Методист ГБУ Калининградской области ПОО «Колледж мехатроники и пищевой индустрии» _____ Е.А. Николаева

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	9
5.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	10
6.	ПЕРСПЕКТИВНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств».

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413; на основе Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением "Федеральный институт развития образования", протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 376.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий

специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Общественные науки» ФГОС среднего 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).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Введение. Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Учебно-тренировочные занятия:

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м

(девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

3. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

3.1. Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

3.2. Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

3.3. Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет 80 часов.

Тематический план

Аудиторные занятия. Содержание обучения	**Количество часов**
Введение. Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2
Практическая часть	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	30
2. Гимнастика	18
3. Спортивные игры	26
Дифференцированный зачет	2
Итого	**78**
Самостоятельная работа	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	**2**
Всего	**80**

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
стрелковый тир.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Для обучающихся:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2015.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2016.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Интернет - ресурсы:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10 — 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с.: ил. — ISBN 978-5-09-028994-8. http://www.belgtis.ru/Docs/Физическая%20культура%20учебник%20%20В.И.%20Лях%20%202012.pdf

2. Бишаева А. А. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. — М.: Издательский центр «Академия», 2015. — 25 с. - http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2015/08/15_Physical-culture.pdf

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования – 14-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с. - http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_114101503.pdf

7. ПЕРСПЕКТИВНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№ урока	Тема урока	Самостоятельная внеаудиторная работа	д/з
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1. Введение (2 часа)		**1 час**	
1-2	Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		Подготовка доклада «Спорт в физическом воспитании студентов»
Раздел 2. Практическая часть			
Тема 2.1. Легкая атлетика (30 часов)		**15 часов**	
3-4	Обучение высокому и низкому старту. Обучение стартовому разгону, финишированию	Техника элементов бега (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).	ОФП. ОРУ
5-6	Закрепление техники высокого и низкого старта. Закрепление техники стартового разгона, финиширования.	Техника элементов бега (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).	Подготовка доклада: Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.
7-8	Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на дистанции 60 метров	Техника элементов бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).	ОФП. Бег на короткие дистанции (8х60м)
9	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Бег 100м	Техника элементов бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).	ОФП. Бег на короткие дистанции (4х100м)
10	Прием контрольных нормативов Бега на 60 метров и 100м	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных	Подготовка доклада: «Техника бега на средние дистанции»

		занятий	
11	Техника бега на средние дистанции. Техника бега на дистанции. Техника бега на финише	Техника элементов бега на средние дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).	ОФП. Бег на средние дистанции. 500м (без учета времени)
12	Закрепление техники бега на средние дистанции.	Техника элементов бега на средние дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).	ОФП. Бег на средние дистанции. 1000м (без учета времени)
13	Прием контрольных нормативов 500м; 1000м	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой.	ОФП. Бег по пересеченной местности 20 мин
14	Эстафетный бег. Передача палочки. Эстафетный бег. Передача в движении	Техника элементов эстафетного бега (старт, передача палочки в движении.	Подготовка доклада: Эстафетный бег.
15	Техника метания гранаты с места. Техника метания гранаты с разбега	Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.	Подготовка доклада: «Техника метания гранаты»
16	Прием контрольных нормативов метания гранаты	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой.	Подготовка доклада: «Техника прыжка в длину с места»
17	Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с 3 метров	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой.	Подготовка доклада: «Техника прыжка в длину с 3 метров»
18	Прием контрольных нормативов прыжка в длину	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе	Подготовка доклада: «Преодоление полосы препятствий»

		самостоятельных занятий легкой атлетикой.	
19	Преодоление полосы препятствий	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой.	Бег по пересеченной местности
	Тема 2.2. Кроссовая подготовка		
20	Обучение правильным движениям рук при ходьбе в заданном темпе	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке	Закрепление пройденного материала
21	Закрепление техники работы рук при ходьбе в заданном темпе	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке	Закрепление пройденного материала
22	Обучение правильной постановке стопы при ходьбе и беге в заданном темпе	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке	Закрепление пройденного материала
23	Закрепление техники постановки стопы при ходьбе в заданном темпе	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке	Закрепление пройденного материала
24	Обучение бегу в заданном темпе. Обучение ритмичному и глубокому дыханию в беге	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке	ОФП. Бег на определенной дистанции (индивидуально)

25	Закрепление техники бега в заданном темпе.	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке	Бег в заданном темпе (индивидуально)
26	Техника бега на дистанции 2000м (дев), 3000м (юн)	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке	Закрепление техники бега на длинные дистанции (без учета времени)
27	Закрепление техники бега на средние дистанции. Бег 800м;1500м	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке	
28	Техника бега на кроссовой дистанции	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке	Бег по пересеченной местности
29	Закрепление техники бега на кроссовой дистанции	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке	Бег в заданном темпе (индивидуально)
30	Проверка усвоения темпа бега в кроссе на определенной дистанции Бег 5000м (без учета времени)	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке	Бег в заданном темпе (индивидуально)
31	Эстафетный бег.	Воспитание двигательных качеств и способностей в	Подготовка доклада: «Виды эстафетного бега»

		процессе самостоятельных занятий в эстафетном беге	
32	Преодоление полосы препятствий	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в преодолении полосы препятствий	Бег по пересеченной местности
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика (18 часов)		**9 часов**	
33-34	Обучение техники упражнений для развития мышц груди. Обучение техники упражнений для развития брюшного пресса	Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой	ОФП. Закрепление техники упражнений развития мышц груди и брюшного пресса.
35-36	Обучение рывка гири 16 кг. Обучение техники толчка 2-х гирь по 16 кг	Занятия атлетической гимнастикой в тренажерном зале.	ОФП. Закрепление техники рывка гири и 2-х гирь по 16 кг
37-38	Обучение жиму штанги лежа Обучение техники упражнений для развития мышц ног	Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки	ОФП. Закрепление техники жиму штанги
39-40	Обучение техники упражнений для развития мышц ног. Обучение техники упражнений для развития мышц спины	Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки	ОФП. Закрепление техники упражнений для развития мышц ног и спины
41-42	Развитие силовой выносливости. Выполнение упражнений на перекладине и брусьях	Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки	ОФП. Силовая выносливость (индивидуально)
43	Выполнение упражнений для развития мышц груди. Выполнение упражнений для развития брюшного пресса	Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки	ОФП. Закрепление техники упражнений для развития мышц груди и брюшного пресса
44	Выполнение упражнений для развития плечевого пояса и рук	Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки	ОФП. Закрепление техники упражнений для развития плечевого пояса и рук
45	Выполнение упражнений для развития мышц спины	Основы методики планирования самостоятельных	ОФП. Закрепление техники упражнений для развития мышц

		занятий силовой подготовки	спины
46	Выполнение упражнений для развития мышц бедра	Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки	ОФП. Закрепление техники упражнений для развития бедра
47	Выполнение упражнений для развития дельтовидных мышц	Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки	ОФП. Закрепление техники упражнений для развития дельтовидных мышц
48	Выполнение упражнений для развития мышц и силы рук. Выполнение упражнений для развития плечевого пояса	Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки	ОФП. Закрепление техники упражнений для развития силы рук и плечевого пояса
49	Выполнение упражнений для развития прыгучести	Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки	ОФП. Закрепление техники упражнений для развития прыгучести
50	Выполнение упражнений для развития силовой выносливости на тренажерах	Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки	ОФП. Закрепление техники упражнений для развития силовой выносливости на тренажерах
Тема 2.4. Спортивные игры (26 часов)		**13 часов**	
	Баскетбол		
51-52	Обучение ловле и передачи мяча. Обучение ведению, броску мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	Техника безопасности на уроках баскетбола.	ОФП. Закрепление игровых приемов
53-54	Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Обучение остановке прыжком и броску в кольцо	Баскетбол в системе физического воспитания.	ОФП. Закрепление игровых приемов
55-56	Обучение вырыванию и выбиванию (приемы овладения мячом)	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий баскетболом	ОФП. Закрепление игровых приемов
57-58	Обучение приемам техники защиты – перехват	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий баскетболом	ОФП. Закрепление техники игровых приемов

59-60	Обучение приемам, применяемым против броска	Техника и тактика элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий	ОФП. Закрепление техники игровых приемов
61-62	Обучение броска одной рукой в прыжке	Техника и тактика элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий	ОФП. Закрепление техники игровых приемов
63-64	Обучение прохода с броском. Игра по правилам баскетбола	Техника и тактика элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий	Игра по правилам баскетбола
	Волейбол		
65	Обучение стойки, техники перемещения волейболиста	Волейбол в системе физического воспитания.	ОФП. Закрепление техники игровых приемов
66	Обучение техники передачи мяча снизу	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом.	ОФП. Закрепление техники игровых приемов
67	Обучение техники передачи мяча сверху	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом.	ОФП. Закрепление техники игровых приемов
68	Обучение техники подачи мяча.	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом.	ОФП. Закрепление техники игровых приемов
69	Обучение техники приема мяча	Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом.	ОФП. Закрепление техники игровых приемов
70	Учебная игра по правилам волейбола	Техника и тактика элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий	Игра по правилам волейбола
	Футбол		

71	Обучение ведения мяча. Обучение ударов ногой и головой.	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и судейство в футболе. Футбол в системе физического воспитания.	ОФП. Закрепление техники игровых приемов
72	Обучение тактики отбора мяча	Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий.	ОФП. Закрепление техники игровых приемов
73	Обучение технике вбрасывания	Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий.	ОФП. Закрепление техники игровых приемов
74	Обучение двухсторонней игре.	Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий.	ОФП. Закрепление техники игровых приемов
75	Игра по правилам футбола.	Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий.	ОФП. Закрепление техники игровых приемов
76	Сдача контрольных нормативов волейбол; баскетбол		Подвижные игры
77-78	Дифференцированный зачет		
79-80	Самостоятельная работа		