Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Маловишерский техникум»

СОГЛАСОВАНО
ЗАМ.ДИРЕКТОРА ПО УР ОГА ПОУ
«МАЛОВИШЕРСКИЙ ТЕХНИКУМ»
_____/ СТРАТОННИКОВА М.А
«30» августа 2022Г.

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР ОГА ПОУ
«МАЛОВИШЕРСКИЙ ТЕХНИКУМ»
_____/ НАДЕИНСКИЙ А.Г.
«30» августа 2022Г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00F0F01060B3F37015935B609C39A7B63A
Владелец: Надеинский Александр Геннадьевич
Действителен: с 09.12.2022 до 03.03.2024

Рабочая программа учебной дисциплины

ОУД 06 Физическая культура

Специальности:

34.02.01 «Сестринское дело»

Малая Вишера 2022 г.

Составлена
В соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 «Сестринское дело»
Зам. директора по УР
_____ М.А. Стратонникова

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом на основе Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 34.02.01 «Сестринское дело».

Разработчик:
Преподаватель дисциплины
«Физическая культура» Савельева А.Н.

Содержание

№п\п	Наименование	Страницы
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	1-7
2	Структура и содержание учебной дисциплины	8-25
3	Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	26-27
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	28

Выписка из ФГОС СПО
По специальности 34.02.01 «Сестринское дело»

ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7.	Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации
ОК 9.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 10.	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия
ОК 11.	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку
ОК 12.	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности
ОК 13.	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
Физическая культура

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

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:
Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1. Цели задачи дисциплины

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей бережно в 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 практическихумений 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 социальныхориентаций;
-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества вколлективных формах занятий физическими упражнениями

Требования к результатам освоения дисциплины:
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной иадаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической иаэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованиемразнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятийфизической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные стандартом по легкой атлетике, общей физической подготовке, спортивным играм, и лыжам присоответствующей тренировке, сучетомсостояниязздоровьяифункциональных возможностей своего организма;
-использовать приобретенные знания и умения в практическойдеятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженныхсилах российской федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейногоотдыха, участия в массовых, спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины студент должен знать;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укреплениездоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития ифизической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятийфизическими упражнениями различной направленности

Требования к результатам обученияспециальной медицинской группы
Студент должен уметь:
· уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
· уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней ипроизводственной гимнастики.
· овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, игровых
· уметь составить комплексы физических упражнений для восстановленияработоспособности после умственного и физического утомления.
· уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
· овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
· повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и подготовка).
· овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений,дляповышенияработоспособности,привыполнении релаксационных упражнений.
Студент должен знать:
Знать состояние своего здоровья,
Знать и уметь составить и провестииндивидуальные занятия двигательной активности.
Знать и уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятияхфизическими упражнениями.
Знать основные принципы, методы ифакторы ее регуляции.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
Максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов.
В том числе:
Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 175часов;
Самостоятельной работы обучающегося 58 часа

Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе:	
Практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
В том числе:	
Составление комплексов упражнений	
Реферат	
Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	
Итоговая аттестация в форме деферинцированного зачета	

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

1курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Контролируемые компетенции	Личностные результаты
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Теоретическое занятие	2 часа	ОК.1. ОК.13	ЛР 8
	1.Влияние окружающей среды. 2 Самооценка здоровья, режим труда и отдыха. .			
	Самостоятельная работа: Подготовка и защита рефератов и презентаций	2 часа		
Раздел 2. Легкая атлетика. 30 часов				
Тема 2.1.Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разбег	Практическое занятие	3 часа	ОК. 1 ОК.12	ЛР 9
	1. Разминочный бег 800 м. 2. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш». 3. Пробегание отрезков 20-25м с низкого старта.			
	Самостоятельная работа: УГГ, ОРУ. Кросс.	2 часа		
Тема 2.2 Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование	Практическое занятие	2 часа	ОК.2 ОК.4	ЛР1
	1. Бег 800 м, специальные упражнения бегуна. 2 УПРАЖНЕНИЯ на расслабление.			
	Самостоятельная работа : УГГ, ОРУ. Кросс.	2 часа		
Тема 2.3. Бег по виражу. Тест в беге на 100м	Практическое занятие	3 часа	ОК.3 ОК.9	ЛР8
	1. Бег в среднем темпе 800 м. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные беговые упражнения.			
	Самостоятельная работа : УГГ, ОРУ. Кросс.	2 часа		

Тема 2.4. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты.	Практическое занятие	8 часов	ОК.2 ОК.8	ЛР9
	1. Общеразвивающие упражнения. 2. Специальные упражнения прыгуна. 3. Прыжки в шаге с 2-4 шагов. 4. Приземление после прыжка в длину с 2-4 шагов. 5. Прыжки в длину способом «согнув ноги»с 8-10 шагов. 6.Держание гранаты, разбег, обгон снаряда, скрестный шаг, финальное усилие. 7.Метание с места, из положения «натянутого лука». 8. Метание гранаты с 4-х и 8-и шагов.			
	Самостоятельная работа : УГГ, ОРУ. Кросс	2 часа		
Тема 2.5. Метание гранаты.Прыжок в длину с разбега.Тест	Практическое занятие	3 часа	ОК.2 ОК.8	ЛР4
	1. Метание гранаты с 4-х и 8-и шагов.2. Прыжки в шаге с 2-4 шагов. 3. Приземление после прыжка в длину с 2-4 шагов.			
	Самостоятельная работа : УГГ, ОРУ. Кросс	2 часа		
Тема 2.6. Бег по пересеченной местности.	Практическое занятие	5 часов	ОК.9 ОК.10	ЛР5
	1. Бег до 800 м в среднем темпе. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Специальные упражнения бегуна. 4.Бег по пересеченной местности до 3 км. 5.Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: УГГ, ОРУ. Кросс	2 часа		
Тема 2.7 Бег по пересеченной местности. Тест в беге на 2-3 км	Практическое занятие	6часов	ОК.9 ОК.10 ОК.13	ЛР8
	1.Специальные упражнения бегуна 2.Дыхательные упражнения.3.Медленный бег 400м. 4. Бег до 800м в среднем темпе. 5. Упражнение на расслабление. 6.ЗАЧЕТ			
	Самостоятельная работа: УГГ, ОРУ. Кросс	2 часа		
Раздел №3.Спортивные игры. Баскетбол.47 часов.				
Тема.3.1 Передвижения в стойке. Остановка «в два шага» и «прыжком»	Практическое занятие	8 часов	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР 4
	1. Стойка баскетболиста, передвижения в баскетбольной стойке. 2 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ. 3. Выполнение остановок в два шага. 4. Выполнение остановок в два шага без мяча. 5. Выполнение остановок в два шага с мячом. 6 Выполнение остановок прыжком без мяча. 7. Медленный бег 400м. 8.Дыхательные упражнения.			
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка скоростной выносливости	2 часа		

Тема 3.2 Повороты на месте, в движении, с мячом и без мяча.	Практическое занятие	9часов	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР4
	1. Выполнение поворотов на месте, поворотов в движении. 2.Ходьба. 3.ОРУ в движении. 5ОРУ на месте. 6.Выполнение поворотов на месте без мяча. .7Выполнение поворотов на месте с мячом 8. Дыхательные упражнения. 9. Медленный бег 400м			
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка скоростной выносливости	2 часа		
Тема 3.3. Передача мяча двумя руками и одной. Передача мяча на месте, в движении.	Практическое занятие	6 часов	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР8
	1. Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками на месте. 2. Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками в движении. 3. Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками в прыжке. 4. Выполнение ловли и передачи мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке. 5.Дыхательные упражнения. 6.Медленный бег 400м			
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка скоростной выносливости	2 часа		
Тема 3.4. Передача мяча: сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку. Передача мяча на месте, в движении	Практическое занятие	4 часа	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР6
	.1.Выполнение передачи мяча одной рукой: от груди, из-за головы, от плеча, снизу, сбоку, стоя на месте. 2. Выполнение передачи мяча двумя руками: от груди, из-за головы, от плеча, снизу, сбоку, в движении, в прыжке. 3.Медленный бег 400м. 4Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка скоростной выносливости	2 часа		
Тема 3.5. Ведение мяча на месте, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой.	Практическое занятие	5часов	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР5
	. 1.Ведение мяча правой рукой на месте и в движении. 2.Ведение мяча левой рукой на месте и в движении. 3.Сочетание ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. 4. Дыхательные упражнения. 5.Медленный бег 400м			
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка скоростной выносливости	2 часа		
Тема 3.6. Ведения мяча с изменением направления движения, скорости и высоты отскока мяча	Практическое занятие	4 часа	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12.	ЛР9
	1.Ведение мяча правой, левой рукой на месте с поворотом и в движении с изменением направления движения. 2.Ведение мяча правой, левой рукой с изменением скорости, высоты отскока мяча.3.Медленный бег 400м. 4.Дыхательные упражнения			
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка скоростной выносливости	2 часа		

Тема 3.7. Бросок мяча по кольцу с ближней дистанции. Подбор мяча и добивание мяча после отскока.	Практическое занятие 1Выполнение броска по кольцу с места, с места в прыжке. 2. Выполнение броска по кольцу в движении после выполнения «2-х шагов». 3 Подбор мяча после отскока от щита. 4. Подбор мяча и добивание мяча после отскока от щита. 5.Медленный бег 400м. 6.Дыхательные упражнения.	6часов	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР6
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка скоростной выносливости	2 часа		
Тема 3.8. Бросок по кольцу со средней идальней дистанции.Штрафной бросок.Тест. Зачет.	Практическое занятие 1. Ходьба. 2. Бег. 3.ОРУ в движении .4 ЗАЧЕТ Дифференцированный	4 часа	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12.	ЛР1
		2 часа		
Раздел №4. Спортивные игры . Волейбол.38 часов				
Тема3.9 Перемещения в волейбольной стойке. Передача мяча двумя руками пальцами сверху.	Практическое занятие 1.Медленный бег. 2. Специальные упражнения игрока в движении. 3.Перемещение игрока в различных стойках. 4.Перемещение игрока на площадке вперед, назад, в сторону без мяча. 5.Выполнение передачи и приема мяча сверху двумя руками, в парах на месте, в движении.	5 часов	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР 9
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости.	2 часа		
Тема 4 Передача мяча двумя руками пальцами сверху. Передача мяча двумя руками снизу.	Практическое занятие 1. Медленный бег. 2 ОРУ на месте.3. Выполнение перемещений наплощадке. 4.Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте, в движении, через сетку. 5.Выполнение передачи мяча снизу двумя руками на месте. 6.Выполнение передачи мяча снизу двумя руками в движении. 8.Медленный бег. 9.Дыхательные упражнения	6 часов	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР11
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		
Тема 4.1. Передача мяча двумя руками пальцами сверху и двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	Практическое занятие 1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте, в движении, через сетку. 5. Выполнение передачи мяча снизу двумя руками на месте, в движении, через сетку; 6. Выполнение подброса мяча для подачи 8-10раз. 7.Выполнение нижней прямой подачи через сетку 8-10раз.	7 часов	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12.	ЛР12
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		

Тема. 4.2. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием подачи.	Практическое занятие 1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение подброса мяча для подачи 8-10 раз; 5.Выполнение нижней прямой подачи через сетку, прием подачи 8-10раз;6.Выполнение верхней прямой подачи через сетку, прием.7.Подачи 8-10 раз. .	7 часов	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР8
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		
Тема. 4.3. Нападающий удар. Блокирование: одиночное, групповое.	Практическое занятие 1.Медленный бег. 2.Выполнение нападающего удара в парах, через сетку.	2 часа	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР%
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		
Тема. 4.5. Нападающий удар. Игра после блокирования. Страховка блока.	Практическое занятие 1.Медленный бег. 2.Выполнение подачи; 3.Выполнение нападающего удара в парах, тройках, через сетку. 4.Дыхательные упражнения. 5.Упражнения на расслабления	5 часов	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР(
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		
Тема. 4.6. Игра у сетки: отбивание кулаком мяча у верхнего края сетки. Игра, стоя спиной к сетке. Передача мяча. Тест.	Практическое занятие 1.Медленный бег. 2.Выполнение нападающего и обманного нападающего ударов. 3.Выполнение блокирования. 4.Выполнение отбивания кулаком мяча у верхнего края сетки. 7.Выполнение игровых действий, стоя спиной к сетке, скидка.	4 часа	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР4
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		
Тема. 4.7. Тактика игры. Выбор места игроком для получения мяча.Подача мяча. Тест	Практическое занятие 1.Медленный бег.2.Учебная игра. 3.Выполнение игровых действий. 4. Зачет дифференцированный	4 часа	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12.	ЛР4
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов		Личностные результаты
Раздел 1. Легкая атлетика		**14часов**		
Тема №1.1 Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разбег.	Практическое занятие 1.Бег в среднем темпе 800 м. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш». 4. Бег на отрезках по 20-25м с низкого старта.	4 часа	ОК.1 ОК.3	ЛР1
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Кросс	2 часа		
Тема № 1.2 . Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование.	Практическое занятие 1.Повторный бег по 40-80 м . 2.Медленный бег 400 м.	2 часа	ОК.6 ОК.13	ЛР4
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Кросс	2 часа		
Тема № 1.3 Бег по виражу. Эстафетный бег. Тест в беге на 100м.	Практическое занятие 1. Бег по повороту с выходом на прямую по 30-40 м.2.Бег отрезками по 30-40М	2 часа	ОК.1 ОК.3	ЛР8
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Кросс	2 часа		
Тема №1.4. Метание гранаты.Прыжок в длину с разбега. Тест.	Практическое занятие 1. Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения. 3.Специальные упражнения бегунас 8-10 шагов	3 часа	ОК.1 ОК.3	ЛР6
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Кросс	2 часа		
Тема №1.5. Бег по пересеченной местности.	Практическое занятие 1. Бег в среднем темпе 800 м. 2.Общеразвивающие упражнения.	2 часа	ОК.1 ОК.3	ЛР9
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Кросс	2 часа		
Тема №1.6. Бег по пересеченной местности. Тест в беге на 2-3 км.	Практическое занятие 1. Бег в среднем темпе 800 м. 2 Специальные упражнения бегуна;ЗАЧЁТ	2 часа	ОК.6 ОК.13	ЛР6
Раздел 2 Спортивные игры.	**Баскетбол.**	**24часа**		
Тема №2.1	Практическое занятие	5 часов	ОК 3.	ЛР9

Передача мяча двумя руками и одной. Передача на месте и в движении.	1. Специальные упражнения игрока в движении. 2.Выполнение передачи мяча двумя руками на месте. 3. Выполнение передачи мяча двумя руками в движении. 4. Выполнение передачи мяча двумя руками в прыжке. 5. Выполнение передачи иловлимяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке.		ОК 6. ОК 7. ОК 12	
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости.	2 часа		
Тема №2.2 Передача мяча: сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку. Передача на месте, в движении.	Практическое занятие	5 часов	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР6
	1.Ходьба с различным положением рук. 2. Специальные упражнения игрока в движении. 3. Выполнение передачи мяча одной и двумя руками: от груди, из-за головы, от плеча, снизу, сбоку, стоя на месте. 4. Выполнение передачи мяча одной и двумя руками: от груди, из-за головы, от плеча, снизу, сбоку, в движении, в прыжке.5.Медленный бег 400м .			
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости	2 часа		
Тема №2.3 Бросок по кольцу со средней идальней дистанции.Штрафной бросок.	Практическое занятие	5 часов	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР5
	1.Ходьба с различным положением рук. 2. Броски в корзину с места со средней дистанции. 3. Броски в корзину в прыжке со средней дистанции. 4. Выполнение штрафных бросков. 5.Медленный бег 400м.			
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости	2 часа		
Тема №2.4 3-х очковый бросок по кольцу. Штрафной бросок. Тест.	Практическое занятие	5часов	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР8
	1. Бег. 2.ОРУ стоя. 3. Специальные упражнения игрока в движении. 4. Броски в корзину с места с дальней дистанции. 5. Броски в корзину в прыжке с дальней дистанции.			
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости	2 часа		
Тема №2.5 Персональная защита.«Зонная защита». Прессинг.	Практическое занятие	3 часа	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР6
	1. Специальные упражнения игрока в движении. 2. Обязанности игроков. 3. Выполнение персональной защиты в игре.			
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости	2 часа		
Тема №2.6 Техника передвижения и владения мячом. Тест.	Практическое занятие	1часа	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР9
	1.Выполнение теста: ведение мяча – остановка «в 2 шага» или прыжком – поворот на месте – передача- прием передачи – ведение левой рукой – изменение направления движения на 180^0– ведение правой – бросок по кольцу с выполнением «2-х шагов» с попаданием . ЗАЧЁТ			
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка скоростной выносливости, ловкости	2 часа		

Спортивные игры	ВОЛЕЙБОЛ	32часа		
Тема 2.7 Передача мяча двумя руками пальцами сверху. Передача мяча двумя руками снизу.	Практическое занятие 1.Медленный бег. 2.ОРУ на месте. 3. Выполнение перемещений на площадке. 4.Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте, в движении, через сетку. 5.Выполнение передачи мяча снизу двумя руками на месте. 6. Дыхательные упражнения	6 часов	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР6
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		
Тема23.8 Передача мяча двумя руками пальцами сверху и двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	Практическое занятие 1.Медленный бег. 2. ОРУ на месте. 3.Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте, в движении, через сетку. 4.Выполнение передачи мяча снизу двумя руками на месте, в движении, через сетку. 5.Выполнение подброса мяча для подачи 8-10 раз; 6.Выполнение нижней прямой подачи через сетку 8-10раз.	6 часов	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР9
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		
Тема. 2,9 Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием подачи.	Практическое занятие 1.Медленный бег. 2.ОРУ в движении. 3. ОРУ на месте. 4. Выполнение подброса мяча для подачи 8-10 раз. 5.Выполнение нижней прямой подачи через сетку, прием подачи 8-10раз. 6.Выполнение верхней прямой подачи через сетку, прием.	6 часа	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР6
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		
Тема. 3 Нападающий удар. Блокирование: одиночное, групповое.	Практическое занятие	6 часов		ЛР1
	1.Медленный бег.2. ОРУ в движении. 3.ОРУ на месте. 4.Выполнение нападающего удара в парах, через сетку. 5.Выполнение имитации блокирования. 6. Выполнение одиночного блокирования.		ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		
Тема. 31 Нападающий удар. Игра после блокирования. Страховка блока.	Практическое занятие	6 часов	ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	ЛР9
	1.Медленный бег.2. ОРУ в движении. 3. ОРУ на месте.4.Выполнение подачи. 5.Выполнение нападающего удара в парах, тройках, через сетку. 6.Выполнение страховки блока, выбор позиции для страховки.			
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		
Тема. 3.2 Тактика игры. Выбор места игроком для получения мяча.Подача мяча. Тест	Практическое занятие	2 часа		ЛР6
	1.Использование различных схем и вариантов нападения и защиты;. 2.Учебная игра. ЗАЧЁТ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ		ОК 3. ОК 6. ОК 7. ОК 12	
	Самостоятельная работа: УГГ. ОРУ. Тренировка ловкости, выносливости	2 часа		