

Тематический план и содержание учебного предмета  
 ОУП. 07 Физическая культура (социально-экономический профиль)

Семестр	Наименование раздела (темы) учебного предмета	№ п/п	Количество часов	№ кабинета/лаборатор	Виды учебной деятельности	Наименование тем	Количество часов						Ф.И.О. преподавателя Петрова В. А.
							Общий объем в часах	Урок	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	
1	Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.	Содержание					66	2	64	0	0	0	
1	Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание					14	2	12	0	0	0	
1		1	2/2		Теоретическое занятие	ТБ. Гигиена. ЛФК. ГТО. Секции. Программа ФК.	2	2					
1		2	2/4		Практическое занятие и текущая аттестация	Легкая атлетика. ОРУ.Сдача нормативов (ГТО) бег 30, 60 метров.	2		2				
1		3	2/6		Практическое занятие	ОРУ.Основы бега. КСУ. Бег 250м	2		2				
1		4	2/8		Практическое занятие и текущая аттестация	ОРУ. ОРУ. Сдача нормативов (ГТО) бег 500 метров.	2		2				
1		5	2/10		Практическое занятие	ОРУ. Прыжок в длину. Техника отталкивания.	2		2				
1		6	2/12		Практическое занятие и текущая аттестация	ОРУ. Сдача нормативов (ГТО) бег 1000 метров.	2		2				

1		7	2/14		Практическое занятие	ОРУ. Сдача нормативов (ГТО) метание спортивного снаряда. Основы техники метания.	2		2				
1	<b>Тема 2. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание</b>					52	0	52	0	0	0	
1		8	2/16		Практическое занятие	<b>Баскетбол.</b> Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол. Работа с мячом. Стойка баскетболиста.	2		2				
1		9	2/18		Практическое занятие	ОРУ. Передвижения и остановка. Передача мяча без движения, в движении. КСУ.	2		2				
1		10	2/20		Практическое занятие	ОРУ. Передача мяча различными способами. Броски мяча в движении. Ведение мяча.	2		2				
1		11	2/22		Практическое занятие и текущая аттестация	Сдача нормативов (ГТО) наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамейке. Дриблинг. В парах. Работа 2-мя мячами.	2		2				
1		12	2/24		Практическое занятие	ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Планка.	2		2				
1		13	2/26		Практическое занятие	ОРУ. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 4 x 10.	2		2				
1		14	2/28		Практическое занятие	ОРУ. Передача мяча различными способами с сопротивлением. Скакалка.	2		2				
1		15	2/30		Практическое занятие и текущая аттестация	Позиционная атака. Развитие координации. Отжимание. Зачет.	2		2				
1		16	2/32		Практическое занятие	<b>Волейбол.</b> Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Набивание мяча над головой. Передачи через верх. Учебная игра.	2		2				
1		17	2/34		Практическое занятие	ОРУ. Прием мяча сверху, с низу. Учебная игра. Работа в парах.	2		2				
1		18	2/36		Практическое занятие	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра.	2		2				
1		19	2/38		Практическое занятие	ОРУ. Прием мяча двумя руками снизу, с верху Развитие координационных способностей. Скакалка.	2		2				

1	20	2/40	Практическое занятие	ОРУ. Верхняя передача. Прямой нападающий удар. Прием подачи. Учебная игра.	2		2				
1	21	2/42	Практическое занятие	ОРУ. Работа у сетки. Прием мяча от сетки.	2		2				
1	22	2/44	Практическое занятие	ОРУ. Пресс. Выпрыгивание. Блоки.	2		2				
1	23	2/46	Практическое занятие	ОРУ.Отработка тактических действий в парах, тройках. Двухсторонняя игра с заданием.	2		2				
1	24	2/48	Практическое занятие	ОРУ. Техника блокирования. Совершенствование изученных элементов. Подъем ног.	2		2				
1	25	2/50	Практическое занятие и текущая аттестация	Контрольная сдача нормативов раздела волейбол.	2		2				
1	26	2/52	Практическое занятие	<b>Футбол.</b> Инструктаж по ТБ. Правила игры в футбол. Учебная игра.	2		2				
1	27	2/54	Практическое занятие	ОРУ. Передача мяча. Перекаты.удары по мячу. Игра.	2		2				
1	28	2/56	Практическое занятие	ОРУ.Техника выполнения удара по воротам. Тренировочная игра.	2		2				
1	29	2/58	Практическое занятие	ОРУ.Разучивание техники удара по мячу ногой внешней и внутренней стороной подошвы. Тренировочная игра.	2		2				
1	30	2/60	Практическое занятие	ОРУ. Скоростно-силовые качества. Эстафеты. Челночный бег с мячом.	2		2				
1	31	2/62	Практическое занятие	ОРУ. Ведение мяча, передача(низ,верх), остановка. Чеканка. Удары по воротам.	2		2				
1	32	2/64	Практическое занятие	ОРУ. Контрольная сдача нормативов раздела футбол.	2		2				
1	33	2/66	Практическое занятие	<b>Бадминтон.</b> ТБ. Набивание воланчика. Передача. Работа в парах.	2		2				
1	<b>ИТОГО за 1 семестр</b>				<b>66</b>	<b>2</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

2	Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (продолжение).					Содержание	40	0	40	0	0	0	
2	Тема 1. Спортивные игры (продолжение).					Содержание	4	0	4	0	0	0	
2		34	2/68		Практическое занятие	ОРУ. Прием, подача. Работа в парах. Тройках, четверках.	2		2				
2		35	2/70		Практическое занятие	ОРУ. Защита, нападение. Передвижение.	2		2				
2	Тема 3. Лыжная подготовка.					Содержание	10	0	10	0	0	0	
2		36	2/72		Практическое занятие	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях лыжами. Изучение разновидности лыжных ходов.	2		2				
2		37	2/74		Практическое занятие	Изучение попеременного одношажного хода без палок. Скольжение.	2		2				
		38	2/76		Практическое занятие	Скольжение. Переступания. Повороты, Развороты. На одной лыже. С одной палкой	2		2				
		39	2/78		Практическое занятие	Одношажный, бесшажный, попеременный	2		2				
2		40	2/80		Практическое занятие	Обучение попеременному четырехшажному ходу. Прохождение дистанции 1–2 км.	2		2				
2	Тема 4. Плавание.					Содержание	10	0	10	0	0	0	
2		41	2/82		Практическое занятие	ТБ. Развитие общей выносливости. Кроль на спине. ГТО 50м	2		2				
2		42	2/84		Практическое занятие	ТБ. Развитие общей выносливости. Кроль на груди. ГТО 50м	2		2				
2		43	2/86		Практическое занятие	ОРУ. Старты, повороты, брасс. ГТО 50м	2		2				
2		44	2/88		Практическое занятие	ОРУ. Проныривание. Прикладное плавание.	2		2				
2		45	2/90		Практическое занятие и текущая	Прикладное плавание. Спасение утопающего. ГТО 50 м.	2		2				

2	Тема 5. Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание</b>				<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
2		46	2/92		Практическое занятие	ОРУ. Техника безопасности. ОФП со скакалкой. Метание медицинбола. Подтягивание.	2		2			
2		47	2/94		Практическое занятие	ОРУ. ОФП с гирями 8–16 кг. Изучение техники (толчок гири, рывок гири). Прыжок в длину с места.	2		2			
2		48	2/96		Практическое занятие и текущая аттестация	ОРУ. Сдача нормативов (ГТО) подтягивание.	2		2			
2		49	2/98		Практическое занятие	Развитие скоростных качеств. Скакалка.	2		2			
2		50	2/100		Практическое занятие и текущая аттестация	ОРУ. Наклон. Комплекс упражнений на ноги. Игры. Прыжок в длину. Зачет.	2		2			
	Тема 6. Гимнастика	<b>Содержание</b>				<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
2		51	2/102		Практическое занятие	ОРУ. Кувырки. Упр. на гибкость. Складка	2		2			
2		52	2/104		Практическое занятие	ОРУ. Статика. Динамика. Прыжки. Планка	2		2			
2		53	2/106		Практическое занятие	ОРУ. Работа со скакалкой. Перекаты. Челночный бег	2		2			
2	Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	<b>Содержание</b>				<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	
2	Тема 6. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	<b>Содержание</b>				<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
2		52	2/104		Практическое занятие	ОРУ. Бег змейкой. Метание гранаты в цель и на дальность. Полоса препятствия	2		2			

2		54	2/108		Практическое занятие	ОРУ.Совершенствование циклических движений по средствам легкоатлетического бега. Выработка преодоления утомления. 2000 м. Полоса препятствия.	2		2					
2		55	2/110		Практическое занятие	ОРУ.Совершенствование быстроты 30 и 60 м, прыжки в длину с разбега. Полоса препятствия.	2		2					
2		56	2/112		Практическое занятие	ОРУ. Выработка преодоления утомления. 3000 м интервальный бег.	2		2					
2		57	2/114		Практическое занятие	ОРУ. Воспитание способности к переключениям по средствам многоборья. Полоса препятствия. Городки.	2		2					
2	<b>Тема 2.Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>					<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		
2		58	2/116		Практическое занятие	Круговая тренировка с пульсометрией Эстафеты с отягощением (использование мышечной нагрузки). Челночный бег.	2		2					
2		59	2/118		Практическое занятие и промежуточная аттестация	Преодоление полосы препятствий. Зачет	2		2				1	
					<b>ИТОГО за 2 семестр</b>		<b>54</b>	<b>0</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		
					<b>ВСЕГО</b>		<b>118</b>	<b>2</b>	<b>118</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		
2					Самостоятельная работа		<b>59</b>				<b>59</b>			
					<b>ВСЕГО максимальной учебной нагрузки</b>		<b>177</b>	<b>2</b>	<b>118</b>	<b>0</b>	<b>59</b>	<b>1</b>		