Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по учебно - методической работе  О.В. Фомина  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по учебно - методической работе  О.В. Фомина  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по учебно - методической работе  О.В. Фомина  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

на \_\_\_\_2015-2016\_\_\_\_\_\_уч.год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_уч. год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_уч. год

по дисциплине ОУД. 05 Физическая культура

Составлен на основании рабочей программы, утвержденной заместителем директора по учебно-методической работе Фоминой О.В. \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г

Рассмотрен на заседании кафедры физической культуры

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Специальность **20.02.01 Рациональное использование природохозяйственных комплексов**

Преподаватель Демьяненко О.А., Чистякова Н.В.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| курс | семестр | Максимальная учебная нагрузка (час.) | Внеаудиторная (самостоятельная) нагрузка (час) | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (час.) | в том числе: | | | | Кол-во обязательных контрольных работ по программе | Форма промежуточной аттестации |
| Занятия на уроках (час.) | Лабораторные работы (час.) | Практические занятия (час.) | Курсовое проектирование (час.) |
| **1** | 1 |  |  | 51 | 4 | 47 |  |  |  |  |
| **2** |  |  | **66** | **4** | **62** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего по дисциплине: | | 195 | 78 | 117 | 8 | 109 |  |  |  |  |

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание календарно-тематического плана** | | | | | | |
| **№ занятия** | **Наименование разделов, тем, дисциплин** | **Количество часов** | | **Виды занятий** | **Материально-техническое обеспечение занятия, Интернет-ресурсы** | **Задания для обучающихся** | |
| **Аудиторных часов** | **Самостоятельной работы** | **Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы** | **Основная и дополнительная литература** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1. | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | 2 |  | Теор. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 2. | Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты. | 2 |  | Теор. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 3. | Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двуми руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 4. | Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 5. | Ведение мяча, проход в парах с защитником | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 6. | Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 7. | Передачи. Ведение. Работа в парах. Отрыв | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 8. | Обводка противника. Броски в прыжке | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 9. | Личная защита | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 10. | Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 11. | Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 12. | Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 13. | Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 14. | Отрыв- подбор- бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 15. | Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 16. | Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 17. | Проход в парах против одного- двух защитников. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 18. | Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 19. | Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 20. | Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 21. | Защита- нападение 2\*2. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 22. | Контрольно- зачетные нормативы: ведение- низкое, высокое, змейкой | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 23. | Контрольно- зачетные нормативы: передачи – от груди, из-за спины, в пол, от щита | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 24. | Контрольно- зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 25. | Зонная защита. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 26. | Игра по правилам. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 27. | Легкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции. Спортивная ходьба. | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 28. | Бег на выносливость | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 29. | Комплексы упражнений для развития силовых качеств. | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 30. | Комплексы упражнений для развития гибкости. | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 31. | Комплексы упражнений для развития быстроты. | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 32. | Контрольно- зачетные нормативы по легкой атлетике: бег, прыжки | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| 33. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Зачет | 2 |  | Практ. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |

**III Используемая литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Автор** | **Издательство и год издания** |
| 1 | Физическая культура студента и жизнь | Ильинич В.И. | Гардарики, 2012 |
| 2 | Здоровый образ жизни и физическое совершенствование | Туманян Г.С. | Академия, 2013 |
|  |  |  |  |

**Основная**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Автор** | **Издательство и год издания** |
| 1 | Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации | Боровских В.И., Моисеенко М.Г. | МГУ им.Г.И. Невельского, 2009 |
| 2 | Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. | Муравов В.И. | Здоровье, 1989 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Дополнительная**

**Интернет-ресурсы**

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы htpp://www.mossport.ru
2. Сайт министерства спорта, молодежной политики htpp://sport.minstm.gov.ru

Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по учебно - методической работе  О.В. Фомина  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по учебно - методической работе  О.В. Фомина  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по учебно - методической работе  О.В. Фомина  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

на \_\_\_\_2015-2016\_\_\_\_\_\_уч.год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_уч. год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_уч. год

по дисциплине ОУД. 05 Физическая культура

Составлен на основании рабочей программы, утвержденной заместителем директора по учебно-методической работе Фоминой О.В. \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г

Рассмотрен на заседании кафедры физической культуры

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Специальность **38.02.07 Банковское дело**

Преподаватель Ожгибесов С.Ю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| курс | семестр | Максимальная учебная нагрузка (час.) | Внеаудиторная (самостоятельная) нагрузка (час) | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (час.) | в том числе: | | | | Кол-во обязательных контрольных работ по программе | Форма промежуточной аттестации |
| Занятия на уроках (час.) | Лабораторные работы (час.) | Практические занятия (час.) | Курсовое проектирование (час.) |
| 1 | 1 |  |  | 51 | 4 | 47 |  |  |  |  |
| **2** |  |  | **66** | **4** | **62** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего по дисциплине: | | 195 | 78 | 117 | 8 | 109 |  |  |  |  |

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание календарно-тематического плана** | | | | | | |
| **Наименование разделов, тем, дисциплин** | **Количество часов** | | **Виды занятий** | **Материально-техническое обеспечение занятия, Интернет-ресурсы** | **Задания для обучающихся** | |
| **Аудиторных часов** | **Самостоятельной работы** | **Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы** | **Основная и дополнительная литература** |
| **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | 2 |  | Теор. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты. | 2 |  | Теор. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двуми руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Ведение мяча, проход в парах с защитником | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Передачи. Ведение. Работа в парах. Отрыв | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Обводка противника. Броски в прыжке | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Личная защита | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Отрыв- подбор- бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Проход в парах против одного- двух защитников. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Защита- нападение 2\*2. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Контрольно- зачетные нормативы: ведение- низкое, высокое, змейкой | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Контрольно- зачетные нормативы: передачи – от груди, из-за спины, в пол, от щита | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Контрольно- зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Зонная защита. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Игра по правилам. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Легкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции. Спортивная ходьба. | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Бег на выносливость | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Комплексы упражнений для развития силовых качеств. | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Комплексы упражнений для развития гибкости. | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Комплексы упражнений для развития быстроты. | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Контрольно- зачетные нормативы по легкой атлетике: бег, прыжки | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Зачет | 2 |  | Практ. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |

**III Используемая литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Автор** | **Издательство и год издания** |
| 1 | Физическая культура студента и жизнь | Ильинич В.И. | Гардарики, 2012 |
| 2 | Здоровый образ жизни и физическое совершенствование | Туманян Г.С. | Академия, 2013 |
|  |  |  |  |

**Основная**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Автор** | **Издательство и год издания** |
| 1 | Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации | Боровских В.И., Моисеенко М.Г. | МГУ им.Г.И. Невельского, 2009 |
| 2 | Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. | Муравов В.И. | Здоровье, 1989 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Дополнительная**

**Интернет-ресурсы**

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы htpp://www.mossport.ru
2. Сайт министерства спорта, молодежной политики htpp://sport.minstm.gov.ru

Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по учебно - методической работе  О.В. Фомина  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по учебно - методической работе  О.В. Фомина  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по учебно - методической работе  О.В. Фомина  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

на \_\_\_\_2015-2016\_\_\_\_\_\_уч.год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_уч. год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_уч. год

по дисциплине ОУД. 05 Физическая культура

Составлен на основании рабочей программы, утвержденной заместителем директора по учебно-методической работе Фоминой О.В. \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г

Рассмотрен на заседании кафедры физической культуры

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Специальность **12.02.01 Авиационные приборы и комплексы**

Преподаватель Чистякова Н.В., Ожгибесов С.Ю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| курс | семестр | Максимальная учебная нагрузка (час.) | Внеаудиторная (самостоятельная) нагрузка (час) | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (час.) | в том числе: | | | | Кол-во обязательных контрольных работ по программе | Форма промежуточной аттестации |
| Занятия на уроках (час.) | Лабораторные работы (час.) | Практические занятия (час.) | Курсовое проектирование (час.) |
| **1** | 1 |  |  | 51 | 4 | 47 |  |  |  |  |
| **2** |  |  | **66** | **4** | **62** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего по дисциплине: | | 195 | 78 | 117 | 8 | 109 |  |  |  |  |

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание календарно-тематического плана** | | | | | | |
| **Наименование разделов, тем, дисциплин** | **Количество часов** | | **Виды занятий** | **Материально-техническое обеспечение занятия, Интернет-ресурсы** | **Задания для обучающихся** | |
| **Аудиторных часов** | **Самостоятельной работы** | **Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы** | **Основная и дополнительная литература** |
| **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | 2 |  | Теор. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты. | 2 |  | Теор. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двуми руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Ведение мяча, проход в парах с защитником | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Передачи. Ведение. Работа в парах. Отрыв | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Обводка противника. Броски в прыжке | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Личная защита | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Отрыв- подбор- бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Проход в парах против одного- двух защитников. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Защита- нападение 2\*2. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Контрольно- зачетные нормативы: ведение- низкое, высокое, змейкой | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Контрольно- зачетные нормативы: передачи – от груди, из-за спины, в пол, от щита | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Контрольно- зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Зонная защита. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Игра по правилам. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Легкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции. Спортивная ходьба. | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Бег на выносливость | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Комплексы упражнений для развития силовых качеств. | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Комплексы упражнений для развития гибкости. | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Комплексы упражнений для развития быстроты. | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Контрольно- зачетные нормативы по легкой атлетике: бег, прыжки | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Зачет | 2 |  | Практ. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |

**III Используемая литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Автор** | **Издательство и год издания** |
| 1 | Физическая культура студента и жизнь | Ильинич В.И. | Гардарики, 2012 |
| 2 | Здоровый образ жизни и физическое совершенствование | Туманян Г.С. | Академия, 2013 |
|  |  |  |  |

**Основная**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Автор** | **Издательство и год издания** |
| 1 | Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации | Боровских В.И., Моисеенко М.Г. | МГУ им.Г.И. Невельского, 2009 |
| 2 | Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. | Муравов В.И. | Здоровье, 1989 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Дополнительная**

**Интернет-ресурсы**

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы htpp://www.mossport.ru
2. Сайт министерства спорта, молодежной политики htpp://sport.minstm.gov.ru

Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий «Царицыно»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по учебно - методической работе  О.В. Фомина  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по учебно - методической работе  О.В. Фомина  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по учебно - методической работе  О.В. Фомина  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

на \_\_\_\_2015-2016\_\_\_\_\_\_уч.год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_уч. год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_уч. год

по дисциплине ОУД. 05 Физическая культура

Составлен на основании рабочей программы, утвержденной заместителем директора по учебно-методической работе Фоминой О.В. \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г

Рассмотрен на заседании кафедры физической культуры

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Специальность **09.02.03 Программирование в компьютерных системах**

Преподаватель Казак С.А., Журавлев С.Ю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| курс | семестр | Максимальная учебная нагрузка (час.) | Внеаудиторная (самостоятельная) нагрузка (час) | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (час.) | в том числе: | | | | Кол-во обязательных контрольных работ по программе | Форма промежуточной аттестации |
| Занятия на уроках (час.) | Лабораторные работы (час.) | Практические занятия (час.) | Курсовое проектирование (час.) |
| **1** | 1 |  |  | 51 | 4 | 47 |  |  |  |  |
| **2** |  |  | **66** | **4** | **62** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего по дисциплине: | | 195 | 78 | 117 | 8 | 109 |  |  |  |  |

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание календарно-тематического плана** | | | | | | |
| **Наименование разделов, тем, дисциплин** | **Количество часов** | | **Виды занятий** | **Материально-техническое обеспечение занятия, Интернет-ресурсы** | **Задания для обучающихся** | |
| **Аудиторных часов** | **Самостоятельной работы** | **Виды внеаудиторной (самостоятельной) работы** | **Основная и дополнительная литература** |
| **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | 2 |  | Теор. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты. | 2 |  | Теор. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двуми руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Ведение мяча, проход в парах с защитником | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Передачи. Ведение. Работа в парах. Отрыв | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Обводка противника. Броски в прыжке | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Личная защита | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Отрыв- подбор- бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Проход в парах против одного- двух защитников. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Защита- нападение 2\*2. Игра по упрощенным правилам | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Контрольно- зачетные нормативы: ведение- низкое, высокое, змейкой | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Контрольно- зачетные нормативы: передачи – от груди, из-за спины, в пол, от щита | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Контрольно- зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Зонная защита. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Игра по правилам. | 2 |  | Практ. | Баскетбольные мячи, кольца, фишки. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Легкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции. Спортивная ходьба. | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Бег на выносливость | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Комплексы упражнений для развития силовых качеств. | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Комплексы упражнений для развития гибкости. | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Комплексы упражнений для развития быстроты. | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Контрольно- зачетные нормативы по легкой атлетике: бег, прыжки | 2 |  | Практ. | Беговая дорожка, флажки, свисток, рулетка. | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Зачет | 2 |  | Практ. |  | Индив.задания | Лях В.И.,Зданевич А.А, Физическая культура 10-11 классы, М., Просвещение,2013 |

**III Используемая литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Автор** | **Издательство и год издания** |
| 1 | Физическая культура студента и жизнь | Ильинич В.И. | Гардарики, 2012 |
| 2 | Здоровый образ жизни и физическое совершенствование | Туманян Г.С. | Академия, 2013 |
|  |  |  |  |

**Основная**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Автор** | **Издательство и год издания** |
| 1 | Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации | Боровских В.И., Моисеенко М.Г. | МГУ им.Г.И. Невельского, 2009 |
| 2 | Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. | Муравов В.И. | Здоровье, 1989 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Дополнительная**

**Интернет-ресурсы**

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы htpp://www.mossport.ru
2. Сайт министерства спорта, молодежной политики htpp://sport.minstm.gov.ru