

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Отделение Фармация
Отделение Лабораторная диагностика
Отделение Сестринское дело

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Физическая культура"

по специальности 33.02.01 Фармация на базе основного общего образования
очная форма обучения

2020 год

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"
Министерства здравоохранения Российской Федерации



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной,
воспитательной работе
и молодежной политике
д.м.н., доцент
И.А. Соловьева

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'И.А. Соловьева', is written over a horizontal line.

22 июня 2020

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дисциплины «Физическая культура»

Очная форма обучения

Отделение Фармация

Отделение Лабораторная диагностика

Отделение Сестринское дело

Курс - II, III, IV

Семестр - III, IV, V, VI, VII, VIII

Лекции - 2 час.

Практические занятия - 180 час.

Самостоятельная работа - 182 час.

Зачет - III, IV, V, VI, VII семестр

Зачет с оценкой - VIII семестр

Всего часов - 364


2020 год

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1) ФГОС СПО по 33.02.01 Фармация на базе основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 12 мая 2014 № 501

2) Учебный план по специальности 33.02.01 Фармация на базе основного общего образования, утвержденный ректором ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России 15.06.2020 г.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 9 от 7 мая 2020 г.)

Заведующий отделения Фармация  к.п.н. Агафонова И.П.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 9 от 7 мая 2020 г.)

Заведующий отделения Лабораторная диагностика Овдина В.В.


Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры (протокол № 9 от 7 мая 2020 г.)

Заведующий отделения Сестринское дело Овдина В.В.

Согласовано:

Руководитель Фармацевтического колледжа  Селютина Г.В.

29 июня 2020 г.

Председатель ЦМК Общепрофессиональных дисциплин  Донгузова Е.Е.

Программа заслушана и утверждена на заседании методического совета ФК (протокол № 10 от 22 июня 2020 г.)

Главный специалист МО  Казакова Е.Н.

Авторы:

- Караваева В.Н.

- Донгузова Е.Е.

1. Вводная часть

1.1. Планируемые результаты освоения образовательной программы по дисциплине

Цель освоения дисциплины "Физическая культура" состоит в формировании умений: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знаний: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ университета

1.2.1. Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу ОГСЭ.Б.5.

Основы безопасной жизнедеятельности (школьный курс)

Знания: студент должен знать основные техноферные опасности, их свойства и характеристики, характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду, методы защиты от них.

Умения: студент должен уметь идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации, выбирать методы защиты от опасностей и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности; прогнозировать аварии и катастрофы

Навыки: студент должен владеть способами и технологиями защиты в чрезвычайных ситуациях.

биология человека (школьный курс)

Знания: строение человека, ССС, ЧСС, мышечная система.

Умения: распределение нагрузки

Навыки: контролировать ЧСС, подсчет дыхания.

2.2. Разделы дисциплины (модуля), компетенции и индикаторы их достижения, формируемые при изучении

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Темы разделов дисциплины	Код формируемой компетенции	Коды индикаторов достижения компетенций
1	2	3	4	5
1.	теория			
		Физическая культура. Гигиенические основы физических упражнений Значение физической культуры. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
2.	легкая атлетика			
		Бег на короткие дистанции Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование техники выполнения специальных упражнений	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Челночный бег 3x10м. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Бег 100м. Специальные беговые упражнения на скорость. Стартовый разгон. Финиширование.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Легкая атлетика Оздоровительный бег; выполнение утренней гимнастики; О.Р.У.(общеразвивающие упражнения); пешие походы; альтернативные способы занятий физической культурой: катание на роликовых коньках, на велосипедах и др.)	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Бег 100 м. Беговые упражнения. Бег с низкого старта. Стартовый разгон до 40м	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Эстафетный бег. Специально беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Финиширования. Техника разворота, коротких ускорений и торможения. 4x400м	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Бег на средние дистанции Совершенствование техники бега на средние дистанции. Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. 1000м(д), 2000м(ю) Бег на результат.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Метание мяча. Метание мяча с места (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания мяча. Разучивание комплексов специальных упражнений. Метание мяча с разбегом (скрестный шаг на месте, метание с 4 бросковых шагов, метание с укороченным разбегом, метание с полного разбега).	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2

		Метание мяча на дальность Метание мяча на дальность с 5 -6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Эстафетный бег 4x400м. Бег по дистанции. Низкий, высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование метания мяча на дальность с места и с четырех- пяти бросковых шагов. Метание мяча на дальность с 5 -6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Эстафетный бег Овладение техникой эстафетного бега: -ознакомление с техникой эстафетного бега; -техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе (12мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лепта»	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прием нормативов Бег 1000м, 2000м, метание мяча. Метание мяча с разбегом(с крестный шаг на месте, метание с 4 бросковых шагов, метание с укороченным разбегом, метание с полного разбега)	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Бег 1000м.; 2000м Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лепта».	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Консультации		
		Бег 100м. Метание мяча Специальные беговые упражнения. Низкий и высокий старт. Развитие скоростных качеств. Финиширование. Метание на дальность с места.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Бег 1000м.;2000м. на результат Бег на результат. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
3.	баскетбол			
		Баскетбол упражнения для развития глазомера и ловкости; специальные упражнения баскетболиста; разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики; альтернативные способы занятий физической культурой по выбору обучающихся.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Ведение два шага бросок в кольцо. Совершенствование умений передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; двумя руками от головы на месте и в движении(парах, в тройках). Учебно-тренировочная игра.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Ловля и передача мяча Передача мяча одной рукой. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передачи мяча различными способами..Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2

		Ведение мяча Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойках на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди. Совершенствование умений передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; Учебная игра в баскетбол.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование броска в кольцо (штрафной). Совершенствование броска в кольцо со штрафной зоны на сете, в игровом варианте. Учебная игра в баскетбол	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование передачи мяча. Совершенствование умений передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; двумя руками от головы на месте и в движении(парах, в тройках). Учебная игра.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Ведение мяча с изменением направления Ведение мяча с высокого отскока, в движении, бегом. С изменением направления и скорости движения по сигналу Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебно -тренировочная игра..	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Бросок в кольцо (штрафной). Бросок одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Тактические действия в игре. Учебная игра с применением тактических действий в защите и нападении. Подбор мяча. Исправление возможных ошибок.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Бросок в кольцо с разных точек. Бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди с разных точек площадки. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Ведение два шага бросок в кольцо. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока -2 шага - бросок. Учебно-тренировочная игра	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Ведение два шага бросок Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Учебно - тренировочная игра.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Учебная игра. Судейство Применение тактических и технических приемов в соревновательном режиме. Учебная игра. судейство.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование броска по кольцу (штрафной). Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со штрафного. Учебная игра в баскетбол	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2

		Бросок в кольцо со средних и дальних дистанций Бросок одной рукой от плеча. Развитие координационных способностей. Учебно - тренировочная игра.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование броска по кольцу одной рукой от плеча с разных точек. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со штрафного. Учебная игра в баскетбол.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование изученных тактических действий в защите Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча) Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Тактика нападения. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Развитие координационных способностей.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование изученных тактических действий в нападении. Сочетание приемов: ведение, передача бросок. Нападение против личной защиты. Развитие скоростно - силовых качеств Учебно-тренировочная игра.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Тактика защиты. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Развитие координационных способностей. В защите. Учебно- тренировочная игра	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Тактика защиты, нападения. Сочетание тактических действий в учебно-тренировочной игре. Судейство.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прем контрольных нормативов. Ведение два шага бросок, штрафной бросок. Учебная игра	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прием контрольных нормативов. Ведение мяча бросок в корзину, штрафной бросок, броски с разных точек. Правила игры. Учебная игра	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
4.	гимнастика			
		Комбинация: кувырок вперед и назад в группировке стойка на лопатках. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках Перекаты в группировке вперед. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Гимнастика Разработка и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств (гибкость, ловкость, координационные способности); О.Р.У.; альтернативные способы занятий физической культурой: фитнес и его разновидности; йога; презентации - фитнес и его разновидности; йога	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2

		Комб.: назад в полуспагат (дев), стойка на голове(юн) Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Комб.: кувырок назад и перекатом стойка на лопатках Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов, «мост» с помощью учителя или самостоятельно	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Длинный кувырок вперед Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прыжок через гимн. коня согнув ноги. Прыжок через гимнастического коня согнув ноги. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок согнув ноги через гимнастического коня	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прыжок через гимнастического коня Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положение лежа на спине. Соединение элементов. Прыжок согнув ноги через гимнастического коня	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
5.	лыжная подготовка			
		Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 1000м Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Коньковый ход. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Лыжная подготовка Оздоровительная ходьба на лыжах; выполнение утренней гимнастики; пешие походы; альтернативные способы занятий физической культурой: катание на коньках, на лыжах горных лыжах и др.) презентации -современные зимние виды спорта	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование подъемов. Прохождение дистанции 2000м Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Коньковый ход. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование лыжных ходов Инструктаж по Т.Б. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами. Применение изученных способов передвижение на дистанции Прохождение дистанции 1000м.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Лыжные ходы. Лыжные ходы (попеременный, двухшажный; одновременный, бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно)	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2

		Совершенствование спусков. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами. Применение изученных способов передвижение на дистанции Прохождение дистанции 1500м.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Подъемы. Спуски. Лыжные ходы (попеременный, двухшажный ;одновременный , бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно) Подъемы (попеременным ходом: скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой»). Спуски (в основной стойке стойке, в низкой стойке, в высокой стойке). Торможения («плугом», упором, падением.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование подъемов. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход к одновременным ходам. Подъем «елочкой». Поворот упором двумя лыжами. Применение изученных способов передвижение на дистанции Прохождение дистанции 2000м.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Повороты. Лыжные ходы (попеременный, двухшажный ;одновременный , бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно) Подъемы (попеременным ходом: скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой»). Спуски (в основной стойке стойке, в низкой стойке, в высокой стойке). Торможения («плугом», упором, падением). Повороты (переступающим, упором, на параллельных лыжах.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прохождение по дистанции с учетом времени Лыжные ходы (попеременный, двухшажный ;одновременный , бесшажный, коньковый; переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно) Подъемы (попеременным ходом: скользящим, беговым, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой»). Спуски (в основной стойке, в низкой стойке, в высокой стойке). Торможение («плугом», упором, падением). Повороты (переступанием, упором, на параллельных лыжах).	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прохождение дистанции на результат 3000(дев), 5000(юн) Развитие скоростно - силовых качеств .Развитие выносливости.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
6.	плавание			
		Плавание Закаливающие процедуры. Изучение правил поведения на различных водоемах. Презентация - первая помощь утопающему; современные водные виды спорта.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование кроль на груди. Т.б. при занятиях на воде. Подводящие упражнения на воде. Дыхательные упражнения. Вольный стиль(кроль), плавание на спине(или кроль на спине). Прохождение дистанции 25м., 50 без остановки.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2

		Кроль на груди. Т.б. при занятиях на воде. Упр. «стрела», «торпеда», плавание «на ногах», « на руках» -соединение элементов - плавание кролем на груди.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Кроль на спине Упр. «стрела», «торпеда», плавание «на ногах», « на руках» - соединение элементов - плавание кролем на спине.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование кроль на спине. Подводящие упражнения на воде. Дыхательные упражнения. вольный стиль(кроль), плавание на спине(или кроль на спине). Старты и повороты. Прохождение дистанции 25м.,	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Старты и повороты Плавание кролем на груди, на спине. Старт (спад), простой поворот.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Старты и повороты. Вольный стиль(кроль), плавание на спине(или кроль на спине). Старты и повороты	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прохождение дистанции кролем на груди 25м; 50м; 100м. Контрольное прохождение дистанций -25м, 50м, 100м.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
7.	волейбол			
		Волейбол Упражнения для развития глазомера и ловкости; специальные упражнения волейболиста; альтернативные способы занятий физической культурой по выбору обучающихся. Реферат: лучшие российские волейбольные клубы.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование верхней прямой и нижней прямой подачи мяча Инструктаж по Т.Б. Прием мяча двумя руками снизу. Правило игры. Учебная игра	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Совершенствование техники передачи мяча. Прием мяча. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Техника защиты. Тактика нападения и защиты. Учебно - тренировочная игра.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прием мяча с подачи. Инструктаж по Т.Б. Прием мяча двумя руками снизу. Правила игры. Учебная игра.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Стойки и перемещения. Верхняя, нижняя передача мяча Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Инструктаж по Т.Б.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прием мяча снизу и сверху. Прием мяча в парах на месте, в движении. Двухсторонняя игра в волейбол.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Верхняя, нижняя передачи Совершенствование техники передач во время перемещений по площадке	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча. Подача в стену с расстояния 6 -9 метров. Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 метров. Двухсторонняя игра в волейбол.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2

		Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи Обучение нижней подачи мяча, приему с подачи - в парах, в игре. Учебная игра	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прямой нападающий удар Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий - обучение. Развитие координационных способностей.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Тактика защиты и нападения. Одиночное блокирование Сочетание приемов : прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Групповое блокирование. Сочетание приемов : прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2
		Прием контрольных нормативов Подачи точно в площадку. Передача верхняя нижняя над собой. Учебная игра.	ОК-6, ОК-12, ОК-2	ОК-6, ОК-12, ОК-2