

Утверждаю
 Директор ГАПОУ «АПТ»
 Е.В. Симакова



Календарно-тематическое планирование
 1 год обучения

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Инвентарь и оборудование	Форма контроля
1.	Сентябрь	5	17:00-17:45	Практическое занятие	1	Мини-футбол. Инструктаж по ТБ. Перемещение с мячом и без мяча.	Спорт площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота	
2.	Сентябрь	7	17:00-17:45	Практическое занятие	1	Настольный теннис. ОФП. Инструктаж по ТБ.	Общепит	Мячи теннисные ракетки стол	
3.	Сентябрь	12	17:00-17:45	Практическое занятие	1	Мини-футбол. Отработка удара по мячу внутренней стороной стопы.	Спорт площадка	Мячи футбольные конусы ворота	
4.	Сентябрь	14	17:00-17:45	Практическое занятие	1	Настольный теннис. Толчок слева.	Общепит	Мячи теннисные ракетки, стол.	

<u>5.</u>	<u>Сентябрь</u>	<u>19</u>	<u>17:00-17:45</u>	<u>Практическое</u> <u>занятие</u>	<u>1</u>	<u>Мини-футбол. Отработка</u> <u>удара по мячу внешней</u> <u>стороной стопы.</u>	<u>Спорт</u> <u>площадка</u>	
<u>6.</u>	<u>Сентябрь</u>	<u>21</u>	<u>17:00-17:45</u>	<u>Практическое</u> <u>занятие</u>	<u>1</u>	<u>Настольный теннис. Накат</u> <u>слева.</u>	<u>Общежит</u> <u>ие</u>	
<u>7.</u>	<u>Сентябрь</u>	<u>26</u>	<u>17:00-17:45</u>	<u>Практическое</u> <u>занятие</u>	<u>1</u>	<u>Мини-футбол. Отработка</u> <u>фигурного ведения.</u>	<u>Спорт</u> <u>площадка</u>	
<u>8.</u>	<u>Сентябрь</u>	<u>28</u>	<u>17:00-17:45</u>	<u>Практическое</u> <u>занятие</u>	<u>1</u>	<u>Настольный теннис.</u> <u>Отработка подачи.</u>	<u>Общежит</u> <u>ие</u>	
<u>9.</u>	<u>Октябрь</u>	<u>3</u>	<u>17:00-17:45</u>	<u>Практическое</u> <u>занятие</u>	<u>1</u>	<u>Мини-футбол. Передача</u> <u>мяча в движении.</u>	<u>Спорт</u> <u>площадка</u>	
<u>10</u>	<u>Октябрь</u>	<u>5</u>	<u>17:00-17:45</u>	<u>Практическое</u> <u>занятие</u>	<u>1</u>	<u>Настольный теннис. Накат</u> <u>справа</u>	<u>Общежит</u> <u>ие</u>	<u>Мячи,</u> <u>теннисные</u> <u>ракетки, стол</u>
<u>11</u>	<u>Октябрь</u>	<u>10</u>	<u>17:00-17:45</u>	<u>Практическое</u> <u>занятие</u>	<u>1</u>	<u>Мини- футбол, отработка</u> <u>удара по воротам</u>	<u>Спортпло</u> <u>щадка</u>	<u>Зачет</u>
<u>12</u>	<u>Октябрь</u>	<u>12</u>	<u>17:00-17:45</u>	<u>Практическое</u> <u>занятие</u>	<u>1</u>	<u>Настольный теннис.</u> <u>Срезка слева</u>	<u>Общежит</u> <u>ие</u>	<u>Мячи</u> <u>теннисные</u> <u>ракетки, стол.</u>
<u>13</u>	<u>Октябрь</u>	<u>17</u>	<u>17:00-17:45</u>	<u>Практическое</u> <u>занятие</u>	<u>1</u>	<u>Мини – футбол.</u> <u>Отработка штрафного</u> <u>удара</u>	<u>Спорт-</u> <u>площадка</u>	<u>Зачет</u> <u>Мячи</u> <u>футбольные,</u> <u>конусы,ворота</u>
<u>14</u>	<u>Октябрь</u>	<u>19</u>	<u>17:00-17:45</u>	<u>Практическое</u>	<u>1</u>	<u>Настольный теннис.</u>	<u>общежит</u>	<u>Мячи</u> <u>теннисные,</u>

				занятие		Срезка справа	ие	ракетки, стол.
15	Октябрь	24	17:00-17:45	Практическое занятие	1	Волейбол. Передача сверху двумя руками. Инструктаж по ТБ.	Спортивный зал	Мячи волейбольные, сетка, свисток
16	Октябрь	26	17:00-17:45	Практическое занятие	1	Настольный теннис. Атакующие действия	общезитие	Мячи теннисные, ракетки, стол.
17	Октябрь	31	17:00-17:45	Практическое задание	1	Волейбол. Передача сверху двумя руками.	Спортивный зал	Мячи волейбольный, сетка, свисток. Соревнования
18	ноябрь	2	17:00-17:45	Практическое задание	1	Волейбол, передача снизу двумя руками.	Спортивный зал	Мячи волейбольные, сетка, свисток.
19	ноябрь	7	17:00-17:45	Практическое задание	1	Настольный теннис. Защитные действия.	Общезитие	Мячи теннисные, ракетки,стол. Соревнования
20	ноябрь	9	17:00-17:45	Практическое задание	1	Настольный теннис. Парные игры.	общезитие	Мячи теннисные, ракетки, стол.
21	Ноябрь	14	17:00-17:45	Практическое задание	1	Настольный теннис. Защитные действия.	общезитие	Мячи теннисные, ракетки, стол.
22	Ноябрь	16	17:00-17:45	Практическое задание	1	Волейбол . передача с поворотом на 180.	Спортивный зал	Мячи волейбольные, сетка, свисток. Зачет
23	Ноябрь	21	17:00-17:45	Практическое	1	Баскетбол.	Спортивный зал	Мячи

					задание			Инструктаж по ТБ Элементы ведения(низкое, среднее,высокое, переводы)		баскетбольные, конусы, свисток.	
24	Ноябрь	23	17:00-17:45	1	Практическое задание	1	Волейбол. Передачи во встречных колоннах.	Спортивный зал	Мячи волейбольные, сетка, свисток.		
25	Ноябрь	28	17:00-17:45	1	Практическое задание	1	Баскетбол. Передача (от плеча, от груди, из-за головы)	Спортивный зал	Мячи баскетбольные, конусы, свисток.	Соревно вания	
26	Ноябрь	30	17:00-17:45	1	Практическое задание	1	Волейбол. передачи в движении.	Спортивный зал	Мячи волейбольные, сетка, свисток.		
27	Декабрь	5	17:00-17:45	1	Практическое задание	1	Баскетбол. Бросок из под щита. Бросок после 2х шагов.	Спортивный зал	Мячи баскетбольные конусы, свисток.		
28	Декабрь	7	17:00-17:45	1	Практическое задание	1	Волейбол. Подача нижняя прямая.	Спортивный зал	Мячи волейбольные, сетка, свисток.	Зачет	
29	Декабрь	12	17:00-17:45	1	Практическое задание	1	Баскетбол. Бросок после остановки прыжком, штрафной бросок.	Спортивный зал	Мячи баскетбольные, конусы, свисток.		
30	Декабрь	14	17:00-17:45	1	Практическое задание	1	Волейбол. Подача верхняя прямая	Спортивный зал	Мячи волейбольные, сетка, свисток.	Зачет	
31	Декабрь	19	17:00-17:45	1	Практическое задание	1	Баскетбол. 3х очковый бросок. Бросок с сопротивлением.	Спортивный зал	Мячи баскетбольные, конусы, свисток.		

32	Декабрь	21	17:00-17:45	Практическое задание	1	Волейбол. Нападающий удар.	Спортивный зал	Мячи волейбольные сетка, свисток.
33	Декабрь	26	17:00-17:45	Практическое задание	1	Лыжная подготовка. Источники возникновения и развития лыжного спорта. Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход.	Тренировочная лыжня	Льжи палки, секундомер.
34	Декабрь	28	17:00-17:45	Практическое задание	1	Волейбол. Нападающий удар.	Спортивный зал	Мячи волейбольные сетка.
35	Январь	16	17:00-17:45	Практическое задание	1	Лазная подготовка, подъем «полуёлочкой», «Ёлочкой»	Тренировочная лыжня	Льжи, палки, секундомер.
36	Январь	18	17:00-17:45	Практическое задание	1	Волейбол. Блокирование нападающего удара.	Спортивный зал	Мячи волейбольные, сетка, свисток.
37	Январь	23	17:00-17:45	Практическое задание	1	Лыжная подготовка. Торможение «Полуплугом» «Плугом»	Тренировочная лыжня	Льжи, палки, секундомер.
38	Январь	25	17:00-17:45	Практическое задание	1	Волейбол. Групповое блокирование	Спортивный зал	Мячи волейбольные, сетка, свисток.
39	Январь	30	17:00-17:45	Практическое задание	1	Лыжная подготовка.	Тренировочная лыжня	Льжи, палки, секундомер.

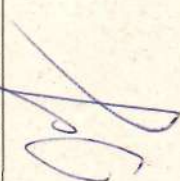
40	Февраль	1	17:00-17:45	Практическое задание	1	Повороты и остановка на параллельных лыжах при спусках	Волейбол. Учебная игра с элементами судейства	Спортивный зал	Мячи волейбольные, сетка свисток.	зачет
41	Февраль	6	17:00-17:45	Практическое задание	1	Лыжная подготовка. Остановка уступом	Лыжная подготовка. Остановка уступом	Тренировочная лыжня	Лыжи, палки, секундомер	
42	Февраль	8	17:00-17:45	Практическое задание	1	Волейбол. Учебная игра, с элементами судейства	Волейбол. Учебная игра, с элементами судейства	Спортивный зал	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Соревнования
43	Февраль	13	17:00-17:45	Практическое задание	1	Лыжная подготовка. Преодоление препятствий.	Лыжная подготовка. Преодоление препятствий.	Тренировочная лыжня	Лыжи, палки, секундомер.	
44	февраль	15	17:00-17:45	Практическое задание	1	Баскетбол. Обманные действия.	Баскетбол. Обманные действия.	Спортивный зал	Баскетбольные мячи, свисток	
45	Февраль	20	17:00-17:45	Практическое задание	1	Лыжная подготовка. ОФП и СФП лыжника.	Лыжная подготовка. ОФП и СФП лыжника.	Тренировочная лыжня	Лыжи, палки, секундомер.	
46	Февраль	22	17:00-17:45	Практическое задание	1	Баскетбол. Тактические действия в защите.	Баскетбол. Тактические действия в защите.	Спортивный зал	Баскетбольный мяч	
47	Февраль	27	17:00-17:45	Практическое задание	1	Лыжная подготовка. Лыжная гонка на 2 км	Лыжная подготовка. Лыжная гонка на 2 км	Тренировочная лыжня	Лыжи, палки, секундомер.	

48	Март	1	17:00-17:45	Практическое задание	1	Баскетбол. Тактические действия в нападении	Спортивный зал		Соревнования
49	Март	7	17:00-17:45	Практическое задание	1	Лыжная подготовка. Тактика обгона. Удержание лидерства, финиширование.	Тренировочная лыжня	Лыжи, палки, секундомер.	
50	Март	8	17:00-17:45	Практическое задание	1	Баскетбол. Учебные игры с элементами судейства	Спортивный зал		зачет
51	Март	13	17:00-17:45	Практическое задание	1	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный, четырёхшажный.	Тренировочная лыжня	Лыжи, палки, секундомер.	
52	Март	15	17:00-17:45	Практическое задание	1	Баскетбол. Учебные игры с элементами судейства	Спортивный зал		Соревнования
53	Март	20	17:00-17:45	Практическое задание	1	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный одношажный ход.	Тренировочная лыжня	Лыжи, палки, секундомер.	Зачет
54	Март	22	17:00-17:45	Практическое задание	1	Тяжелая атлетика. Инструктаж по ТБ. Комплекс ОФП.	Тренажерный зал	Тренажеры, штанга, гири.	
55	Март	29	17:00-17:45	Практическое задание	1	Тяжелая атлетика.	Тренажерный зал	Тренажеры, штанга, гири.	

56	Апрель	3		17:00-17:45	Практическое задание	1	Тяжелая атлетика. Работа для укрепления мышц ног.	Тренажерный зал	Тренажеры, штанга, гири.	
57	Апрель	5		17:00-17:45	Практическое задание	1	Мини-футбол. Технические действия в нападении.	Спортивная площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота.	Соревнования.
58	Апрель	10		17:00-17:45	Практическое задание	1	Тяжелая атлетика. Упражнения для прессы на наклонной доске и перекладине.	Тренажерный зал	Тренажеры, штанга, гири.	
59	Апрель	12		17:00-17:45	Практическое задание	1	Мини-футбол. Технические действия.	Спортивная площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота.	Соревнования.
60	Апрель	17		17:00-17:45	Практическое занятие	1	Тяжелая атлетика. Комплекс упражнений для мышц ног.	Тренажерный зал	Тренажеры, штанга, гири.	
61	Апрель	19		17:00-17:45	Практическое занятие	1	Мини-футбол. Технические действия в нападении.	Спортивная площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота.	
62	Апрель	24		17:00-17:45	Практическое занятие	1	Тяжелая атлетика. Работа на тренажерах круговым методом. Комплекс упражнений с гирей 16 кг.	Тренажерный зал.	Тренажеры, штанги, гири.	Соревнования

63	Апрель	26	17:00-17:45	Практическое занятие	1	Мини-футбол. Тактические действия в защите.	Спортивная площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота.	
64	Май	1	17:00-17:45	Практическое занятие	1	Тяжелая атлетика. Комплекс упражнений для мышц спины.	Тренажерный зал	Тренажеры, штанги, гири.	
65	Май	3	17:00-17:45	Практическое занятие	1	Мини-футбол. Отработка персональной обводки.	Спортивная площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота.	
66	Май		17:00-17:45	Практическое занятие	1	Тяжелая атлетика. Комплекс упражнений с гирей 16 кг	Тренажерный зал	Тренажеры, штанги, гири.	Зачет
67	Май	10	17:00-17:45	Практическое занятие	1	Мини-футбол. Отработка персонального прессинга в защите.	Спортивная площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота	
68	Май	16	17:00-17:45	Практическое занятие	1	Тяжелая атлетика. Комплекс упражнений с гирей 24 кг	Тренажерный зал	Тренажеры, штанги, гири.	
69	Май	17	17:00-17:45	Практическое занятие	1	Мини-футбол. Двусторонняя игра с элементами судейства.	Спортивная площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота.	
70	Май	22	17:00-17:45	Практическое занятие	1	Тяжелая атлетика. Жим штанги лежа	Тренажерный зал		Соревнования
71	Май	24	17:00-17:45	Практическое занятие	1	Мини-футбол. Двусторонняя игра с элементами судейства.	Спортивная площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота	Соревнования

72	Июнь	29	17:00-17:45	Практическое занятие	1	Тяжелая атлетика. Сдача нормативов ГТО.	Тренажерный зал.	Тренажеры, штанга, гири.	Зачет
73	итого			72 часа					



Руководитель физического воспитания

Т.Г. Хамитов