Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики Государственное профессиональное образовательное учреждение «Амвросиевский профессиональный лицей»

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УПР Директор ГПОУ «Амвросиевский ПЛ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Г.Баглай \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Сысенко

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

**Поурочный план на период дистанционного обучения. Предмет «Физическая культура»**

**Преподаватель Мирошниченко Т.Л.**

**11 группа «Повар, кондитер»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9-10 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Бег 30м. (с)  Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: бег 1500м. | 2 |
| 11-12 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Метание малого мяча (150гр.) на дальность.  Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: бег 1500м. | 2 |
| 13-14 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Челночный бег 4х9. Бег 400м. Спортивные игры. Д/З: бег 600м. | 2 |
| 15 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Бег 100м. Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: бег до 15 минут. | 1 |
| 16 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Бег 500м(д), 1000м(ю). Спортивные игры. Д/З: бег 500м. | 1 |
| **Тема 2 Основная гимнастика** | | **9** |
| 17 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Основы знаний. Строевые приёмы на месте. Перестроения на месте. Подтягивание. Спортивные игры. Д/З: Подтягивание. | 1 |
| 18 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Наклон вперед из положения сидя. Подтягивание. Спортивные игры. Д/З: выполнять наклон вперёд из положения сидя. | 1 |
| 19 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Акробатические упражнения и комбинации. Подъем туловища. Спортивные игры. Д/З: Подъем туловища. | 1 |
| 20 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре. Спортивные игры. Д/З: Сгибание и разгибание рук в упоре. | 1 |
| 21 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Опорный прыжок. Спортивные игры. Д/З: Подтягивание | 1 |
| 22 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Подтягивание. Акробатические упражнения. Спортивные игры. Д/З: Отжимание. | 1 |

**14 группа «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9-10 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Бег 30м. (с)  Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: бег 1500м. | 2 |
| 11-12 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С. Метание малого мяча (150гр.) на дальность.  Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: бег 1500м. | 2 |
| 13-14 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Челночный бег 4х9. Бег 400м. Спортивные игры. Д/З: бег 600м. | 2 |
| 15 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Бег 100м. Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: бег до 15 минут. | 1 |
| 16 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Бег 500м(д), 1000м(ю). Спортивные игры. Д/З: бег 500м. | 1 |
| **Тема 2 Основная гимнастика** | | **9** |
| 17 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Основы знаний. Строевые приёмы на месте. Перестроения на месте. Подтягивание. Спортивные игры. Д/З: Подтягивание. | 1 |
| 18 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Наклон вперед из положения сидя. Подтягивание. Спортивные игры. Д/З: выполнять наклон вперёд из положения сидя. | 1 |
| 19 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Акробатические упражнения и комбинации. Подъем туловища. Спортивные игры. Д/З: Подъем туловища. | 1 |
| 20 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре. Спортивные игры. Д/З: Сгибание и разгибание рук в упоре. | 1 |
| 21 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Опорный прыжок. Спортивные игры. Д/З: Подтягивание | 1 |
| 22 | БЖ. Строевые упражнения. Контроль Ч.С.С.  Подтягивание. Акробатические упражнения. Спортивные игры. Д/З: Отжимание. | 1 |

**16 группа Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4** | Эстафетный бег | 1 |
| **5** | Бег до 2000 м, в чередовании с ходьбой | 1 |
| **6** | Бег 1,500 м | 1 |
| **7** | Метание мяча (150г) на дальность | 1 |
| **8** | Прыжок в длину, на дальность на одной ноге, с заданным количеством прыжков | 1 |
| **9** | Метание теннисного мяча в заданную цель (обруч) с 20-25 м | 1 |
| ППФП | |  |
| **10** | Бег по пересеченной местности 2000 м | 1 |
| **11** | Прыжок в длину с места двумя ногами | 1 |
| **12** | Специальные упражнения для развития силы мышц рук | 1 |

**31 группа «Повар, кондитер»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5** | Бег до 2000 м, в чередовании с ходьбой | 1 |
| **6** | Бег 1,500 м | 1 |
| **7** | Метание мяча (150г) на дальность | 1 |
| **8** | Прыжок в длину, на дальность на одной ноге, с заданным количеством прыжков | 1 |
| **9** | Метание теннисного мяча в заданную цель (обруч) с 20-25 м | 1 |
| ППФП | |  |
| **10** | Бег по пересеченной местности 2000 м | 1 |
| **11** | Прыжок в длину с места двумя ногами | 1 |
| **12** | Специальные упражнения для развития силы мышц рук | 1 |

**32 группа «Парикмахер»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5** | Бег до 2000 м, в чередовании с ходьбой | 1 |
| **6** | Бег 1,500 м | 1 |
| **7** | Метание мяча (150г) на дальность | 1 |
| **8** | Прыжок в длину, на дальность на одной ноге, с заданным количеством прыжков | 1 |
| **9** | Метание теннисного мяча в заданную цель (обруч) с 20-25 м | 1 |
| ППФП | |  |
| **10** | Бег по пересеченной местности 2000 м | 1 |
| **11** | Прыжок в длину с места двумя ногами | 1 |
| **12** | Специальные упражнения для развития силы мышц рук | 1 |