

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Физическая культура».

**Профессия** 43.01.09 «Повар, кондитер»

**Нормативный срок освоения ППКРС:** 3 года 10 месяцев

**Уровень подготовки:** основная профессиональная подготовка

**На базе основного общего образования.**

Количество часов: 171 часов.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в ГБПОУ РХ ПУ-18.

**Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### 2.1 Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:

Вид учебной работы	Объем часов при сроке обучения	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	171 часов	
	1-й курс	2-й курс
в том числе:		
практические занятия	109	62
Теоретические занятия	В процессе занятия	
Итоговая аттестация в форме (зачета)	Дифференцированный	

## 2.2 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 1-й курс обучения

№ п/п	Тема урока	Содержание учебного материала (урок)	Тип урока	Оборудование	Мониторинг/ Контроль	Объем часов	УУД	
Раздел I. Легкая атлетика – 14 часов								
1	Спринтерский бег	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	Вводный, ознакомления с новым материалом	Журнал инструктажа, эстафетные Палочки		2	<p><u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p><u>Регулятивные:</u> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p><u>Личностные:</u> стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p>	
2		Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 30 м.	2		
3		Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 60 м.	2		
4		Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный: 100 м.		2
5		Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный: прыжок в длину с разбега	2		

6	Метание мяча, гранаты	Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Применения знаний и умений	Теннисные мячи	Учетный: Челночный бег 3*10	2	
7		Метание мяча, гранаты на дальность.	Комбинированный	Мяч	Учетный: метание мяча, гранаты на дальность	2	
Раздел II. Кроссовая подготовка - 10 часов							
8	Бег по пересеченной местности	Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости.	Применения знаний и умений	Секундомер		2	
9		Бег. Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол.	Комбинированный	Секундомер		2	
10		Бег Преодоления горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения.	Комбинированный	Секундомер		2	
11		Бег. Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол.	Комбинированный	Секундомер		2	
12		Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат.	Комбинированный	Секундомер	Учетный	2	
Раздел III. Гимнастика – 20 часов							
13	Гимнастика	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. ОРУ: без предметов, в парах, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой, с мячом.	Применения знаний и умений.	Перекладина, гимнастическая стенка, маты		2	<u>Познавательные:</u> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций, самостоятельно строить свою деятельность

14		Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», « Смирно! ». Повороты на месте. ОРУ	Комбинированный	Перекладина, гимнастическая стенка, маты			<p>в соответствии с поставленной задачей.</p> <p><u>Регулятивные:</u> совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p><u>Личностные:</u> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.</p>
15	Висы и упоры	Висы и упоры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Комбинированный	Перекладина, гимнастическая стенка, маты			
16		Вис согнувшись, вис прогнувшись. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	Комбинированный	Перекладина, гимнастическая стенка, маты			
17		Вис согнувшись, вис прогнувшись. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	Комбинированный	Перекладина, гимнастическая стенка, маты	Учетный: вис в положение стоя		
18		Акробатика	Правила по Т.Б. на уроках акробатики . Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты		
19	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.		Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты	Учетный: наклон вперед из положения сидя	2	
20	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, полушпагат		Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические		2	
21	Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.		Закрепления изученного	Маты гимнастические		2	
22		Акробатическая комбинация из 5-6 элементов:	Комбинированный	Маты гимнастические	Учетный: комбинация из 5-6 элементов	2	
Раздел IV Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол) – 50 часов							

23	Волейбол 26 часов	Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки		2	<p><b>Познавательные:</b> сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов волейбола в игровой деятельности.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p><b>Личностные:</b> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p>
24		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированный	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки		2	
25		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу	Комбинированный	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки	Учетный: передачи мяча в парах, прием мяча		
26	Подача мяча	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированный	Волейбольные мячи, теннисные мячи		2	
27		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	
28		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		2	
29		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: нижняя, верхняя прямая подача	2	
30	Технико-тактические действия игроков	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	
31		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи	Учетный: верхняя прямая подача	2	

32		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	
33		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: одиночное блокирование.	2	
34		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: групповое блокирование	2	
35		Командные тактические действия. Быстрый прорыв Учебная игра				2	
36	Баскетбол (24 часа) Ведение Мяча. Передачи мяча	Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения. Ведение мяча с поворотом. Современное олимпийское движение, цели и задачи.	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	<p><u>Познавательные:</u> организация уроков баскетбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов баскетбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников.</p> <p><u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p><u>Личностные:</u> стремление технически верно выполнять технические элементы</p>
37		Ведение мяча с изменением направления, обводкой. Передачи мяча в парах различными способами на месте. Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: ведение с изменением направления и обводкой препятствий	2	
38	Защитные действия баскетболиста	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи	Учетный: поднимание туловища из положения лежа	2	
39		Защитные действия: вырывание и выбивание. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	

40		Защитные действия: перехват, накрывание. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: ведение мяча с сопротивлением	2	баскетболиста, одержать победу в игре баскетбола; проявление познавательного интереса к спортивным играм.
41	Броски мяча в корзину	Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	
42		Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	
43		Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: штрафной бросок	2	
44	Технико-тактические действия	Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	
45		Командные тактические действия. Быстрый прорыв. Основы организации и проведения соревнований.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	
46		Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	
47		Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи		2	
Раздел Легкая атлетика – 16 часов							
48	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Применения знаний и умений	Секундомер		2	
49		Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Применения знаний и умений	Секундомер	Учетный: бег 60 м	2	

50		Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Применения знаний и умений	Секундомер	Учетный: бег 100 м	2	
51	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбегу с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка		2	
52		Прыжок в длину с разбегу с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков.	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный: Челночный бег 3*10	2	
53		Прыжок в длину с разбегу с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно- силовых качеств	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный: прыжок в длину с разбега	2	
54	Метание мяча, гранаты	Метание мяча, гранаты на дальность с 5- 6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Применения знаний и умений	Теннисные мячи Мяч, гранаты	Учетный: метание мяча, гранаты на дальность	2	
55		Метание мяча, гранаты на дальность. Дифференцированный зачет	Комбинирован ный	Мяч, гранаты	Дифференциро ванный зачет	1	



## 2.2 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 2-й курс обучения

№ п/п	Тема урока	Содержание учебного материала (урок)	Тип урока	Оборудование	Мониторинг/ Контроль	Объем часов	УУД
Раздел I. Легкая атлетика – 14 часов							
1	Спринтерский бег	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	Вводный, ознакомления с новым материалом	Журнал инструктажа, эстафетные Палочки		2	<p><u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p><u>Регулятивные:</u> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p><u>Личностные:</u> стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p>
2		Бег на короткие дистанции: 30, 60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 30 м.	2	
3		Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 60 м.	2	
4	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.	Ознакомления с новым материалом	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный: 100 м.	2	
5		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Проверки и коррекции знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный: прыжок в длину с разбега	2	

6	Метание мяча	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Ознакомления с новым материалом	Теннисные мячи	Учетный: Челночный бег 3*10	2	
7		Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Мяч	Учетный: метание мяча на дальность	2	
Раздел II. Кроссовая подготовка - 8 часов							
8	Бег по пересеченной местности	Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости.	Ознакомления с новым материалом	Секундомер		2	
9		Преодоления горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения.	Комбинированный	Секундомер		2	
10		Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат.	Комбинированный	Секундомер	Учетный	2	
Раздел III. Гимнастика – 8 часов							
11	Висы и упоры	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Ознакомления с новым материалом	Перекладина, гимнастическая стенка, маты	Учетный: вис в положение стоя	2	<u>Познавательные:</u> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций,

12	Акробатика	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, полушпагат. Спортивная игра мини-футбол.	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические		2	самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей. <u>Регулятивные:</u> совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений. <u>Коммуникативные:</u> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. <u>Личностные:</u> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.
13		Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	Закрепления изученного	Маты гимнастические	Учетный: наклон вперед из положения сидя	2	
14		Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Спортивная игра мини-футбол.	Комбинированный	Маты гимнастические	Учетный: комбинация из 5-6 элементов	2	
Раздел IV Спортивные игры (Баскетбол) – 22 часа							
15	Баскетбол Ведение Мяча	Ведение мяча с приемами обыгрывания защитника. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения. Ведение мяча с поворотом. Современное олимпийское движение, цели и задачи.	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	<u>Познавательные:</u> сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности. <u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <u>Коммуникативные:</u> активно включаться в

16		Ведение мяча с изменением направления, обводкой.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: метание баскетбольного мяча на дальность	2	совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. <u>Личностные:</u> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.
17	Передачи мяча	Передачи мяча в парах различными способами на месте. Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи	Учетный: ведение с изменением направления и обводкой препятствий	2	
18		Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи	Учетный: поднимание туловища из положения лежа	2	
19	Защитные действия баскетболиста	Защитные действия: вырывание и выбивание. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	
20	Броски мяча в корзину	Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	
21		Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: штрафной бросок	2	

22	Технико-тактические действия	Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	<p><u>Познавательные:</u> организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников.</p> <p><u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p><u>Личностные:</u> стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p>
23		Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи		2	
24	Волейбол 20 часов	Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки		2	
25		Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированный	Волейбольные мячи, теннисные мячи	Учетный: передачи мяча в парах, прием мяча	2	
26	Подача мяча	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		2	
27		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: нижняя, верхняя прямая подача	2	
28	Технико-тактические действия игроков	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		2	

29	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи	Учетный: верхняя прямая подача	2	
30	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: одиночное, групповое блокирование	2	
31	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Дифференцированный зачет	2	

