

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Физическая культура».

**Профессия СПО:** 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.

**Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:**

| Вид учебной работы                    | Объем часов при сроке обучения |        |
|---------------------------------------|--------------------------------|--------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 171                            |        |
|                                       | 1 курс                         | 2 курс |
| Практическая часть                    | 109                            | 62     |
| Теоретические занятия                 | В процессе занятия             |        |
| Итоговая аттестация в форме           | Дифференцированный зачет       |        |

### 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 |                  |   |   |  |                                |                 |  |   |
| 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 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 | 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:        |  | 2 |

|                                 |                               |  |                             |                                     |          |   |  |
|---------------------------------|-------------------------------|--|-----------------------------|-------------------------------------|----------|---|--|
| 6                               | Метание мяча, гранаты         | Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания.<br>Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. | Применения знаний и умений  | Теннисные мячи                      |          | 2 |  |
| 7                               |                               | Метание мяча, гранаты на дальность.  | Комбинированный             | Мяч                                 | Учетный: | 2 |  |
| Раздел II. Кроссовая подготовка |                               |  |                             |                                     |          |   |  |
| 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. Строевые упражнения |                               |  |                             |                                     |          |   |  |
| 13                              | Строевые упражнения           | 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. |          | 2 | <u>Познавательные:</u> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций, |

|   |                      |  |                             |   |  |   |   |
|---|----------------------|--|-----------------------------|---|--|---|---|
| 14  |                      | Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. ОРУ   | Комбинированный             | Перекладина, гимнастическая стенка, маты    |  |   | самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.<br><u>Регулятивные:</u> совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений.  |
| 15  | Строевые упражнения  | Строевые упражнения  | Применения знаний и умений  | Перекладина, гимнастическая стенка.         |  | 2 | <u>Коммуникативные:</u> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.<br><u>Личностные:</u> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.  |
| 16  |                      | Строевые упражнения  | Применения знаний и умений  | Перекладина, гимнастическая стенка.         |  | 2 |   |
| 17  | Висы и упоры         | Висы и упоры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.  | Применения знаний и умений  |   |  | 2 |   |
| 18  |                      | 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 |   |
| Раздел IV Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол) |                      |  |                             |   |  |   |   |
| 19  | Волейбол<br>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 | <u>Познавательные:</u> 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.<br><u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.<br><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, |
| 20  |                      | 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 |   |
| 21  |                      | 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 |   |   |

|    |  |  |  |                                   |  |   |   |
|----|--|--|--|-----------------------------------|--|---|---|
| 22 | Подача мяча  | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Комбинированный  | Волейбольные мячи, теннисные мячи |  | 2 | владение информационными жестами судьи.<br><u>Личностные:</u> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм. |
| 23 |  | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра  | Применения знаний и умений.  | Волейбольные мячи                 |  | 2 |   |
| 24 |  | Учебная игра   | Применения знаний и умений.  | Волейбольные мячи                 |  | 2 |   |
| 25 |  | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.   | Закрепления изученного   | Волейбольные мячи                 |  | 2 |   |
| 26 |  | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.   | Применения знаний и умений.  | Волейбольные мячи                 | Учетный: нижняя, верхняя прямая подача | 2 |   |
| 27 |  | Технико-тактические действия игроков   | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. Учебная игра | Применения знаний и умений.       | Волейбольные мячи                      |   |   |
| 28 | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара.                            |  | Закрепления изученного   | Волейбольные мячи                 |  | 2 |   |
| 29 | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра |  | Применения знаний и умений.  | Волейбольные мячи                 |  | 2 |   |
| 30 | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций.              |  | Применения знаний и умений.  | Волейбольные мячи                 |  | 2 |   |

|    |                                       |  |                                 |                    |  |   |   |
|----|---------------------------------------|--|---------------------------------|--------------------|--|---|---|
| 31 |                                       | Учебная игра   | Применения знаний и умений.     | Волейбольные мячи  |  | 2 |   |
| 32 |                                       | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций   | Применения знаний и умений.     | Волейбольные мячи  | Учетный:   | 2 |   |
| 33 |                                       | Командные тактические действия. Быстрый прорыв Учебная игра  |                                 |                    |  | 2 |   |
| 34 | Баскетбол 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 баскетболиста, одержать победу в игре баскетбола; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p> |
| 35 |                                       | 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 |   |
| 36 |                                       | Учебная игра   | Применения знаний и умений      | Баскетбольные мячи |  | 2 |   |
| 37 | 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 |   |
| 38 |                                       | Защитные действия: вырывание и выбивание. Учебная игра   | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи |  | 2 |   |

|    |   |   |   |                                 |                          |   |
|----|---|---|---|---------------------------------|--------------------------|---|
| 39 |   | Защитные действия: перехват, накрывание.<br>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации. | Применения знаний и умений  | Баскетбольные мячи              |                          | 2 |
| 40 | Броски мяча в корзину   | Броски мяча в кольцо в прыжке.<br>Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний  | Ознакомления с новым материалом   | Баскетбольные мячи              |                          | 2 |
| 41 |   | Броски мяча в кольцо в прыжке.<br>Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний  | Применения знаний и умений  | Баскетбольные мячи              |                          | 2 |
| 42 |   | Броски мяча в кольцо в прыжке.<br>Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний  | Применения знаний и умений  | Баскетбольные мячи              | Учетный: штрафной бросок | 2 |
| 43 |   | Учебная игра.   | Применения знаний и умений  | Баскетбольные мячи              |                          | 2 |
| 44 |   | Технико-тактические действия  | Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи       |   |
| 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

|    |                          |   |                            |                                |   |   |
|----|--------------------------|---|----------------------------|--------------------------------|---|---|
| 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 30 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 разбега 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 разбега с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков.  | Применения знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка |   | 2 |
| 53 |                          | Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств  | Применения знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Учетный                                     | 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<br>Мяч, гранаты | Учетный: метание мяча, гранаты на дальность | 2 |
| 55 |                          | Метание мяча, гранаты на дальность. Дифференцированный зачет  | Комбинированный            | Мяч, гранаты                   | Дифференцированный зачет                    | 1 |

Примечание: в связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая



### 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.<br>Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. | Ознакомления с новым материалом | Теннисные мячи                           | Учетный:<br>Челночный бег 3*10        | 2 |  |
| 7   |                               | Метание мяча на дальность.  | Комбинированный                 | Мяч                                      | Учетный:<br>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.<br><u>Регулятивные:</u> совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений.<br><u>Коммуникативные:</u> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.<br><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<br>Ведение Мяча | Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника.<br>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.<br><u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.   |

|    |                                 |   |                                 |                    |  |   |   |
|----|---------------------------------|---|---------------------------------|--------------------|--|---|---|
| 16 |                                 | Ведение мяча с изменением направления, обводкой.  | Применения знаний и умений      | Баскетбольные мячи | Учетный: метание баскетбольного мяча на дальность                | 2 | <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 результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p> |
| 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 |   |
| 23 |                                      | Командные тактические действия. Быстрый прорыв   | Закрепления изученного          | Баскетбольные мячи                          |  | 2 |   |
| 24 | Волейбол<br>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 | <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> |
| 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.<br>Учебная игра | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | Дифференцированный зачет                   | 2 |

Примечание: в связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая.