

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура».**

Профессия СПО: 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ»

Нормативный срок освоения ППКРС: 2 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 | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|--------|--------|
| | 1 курс | 2 курс | 3 курс |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 171 | | |
| Практическая часть | 79 | 66 | 26 |
| 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: 100 м. | 2 | |
| 4 | 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. | Ознакомления с новым материалом | Теннисные мячи | | 2 | |
| 5 | | Метание мяча, гранаты на дальность. | Комбинированный | Мяч | Учетный: | 2 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------|----------|---|--|
| 6 | 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. | Ознакомления с новым материалом | Прыжковая яма, грабли, рулетка | | 2 | |
| 7 | | Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств | Применения знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Учетный: | 2 | |
| Раздел II. Кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 8 | Бег по пересеченной местности | Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости. | Ознакомления с новым материалом | Секундомер | | 2 | |
| 9 | | Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол. | Комбинированный | Секундомер | | 2 | |
| 10 | | Бег по пересеченной местности. Развития выносливости. | Комбинированный | Секундомер | | 2 | |
| 11 | | 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. Строевая подготовка | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|---------------------------------|---|-------------------------------|---|--|
| 13 | Строевая подготовка | 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. | Ознакомления с новым материалом | Перекладина, гимнастическая стенка. | | 2 | <p><u>Познавательные:</u> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций, самостоятельно строить свою деятельность 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> |
| 14 | | Строевые упражнения. Выполнение команд | Применения знаний и умений. | Перекладина, гимнастическая стенка. | | 2 | |
| 15 | | Строевые упражнения. Выполнение команд | | | | | |
| 16 | Строевые упражнения. Выполнение команд | | | | | 2 | |
| 17 | Висы и упоры | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. | | | | 2 | |
| 18 | | Висы и упоры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов | | | Учетный: вис в положение стоя | | |
| Раздел IV Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол) | | | | | | | |
| 19 | Волейбол | Правила по 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> сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание</p> |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|---------------------------------|---|--|---|---|
| 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 | <p>выполнения технических приемов волейбола в игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</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 результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p> |
| 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 | |
| 23 | | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 24 | | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | Учетный: верхняя прямая подача | 2 | |
| 25 | Технико-тактические действия игроков | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. Учебная игра | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 26 | | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 27 | | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций. | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | | 2 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---------------------------------|--------------------|--|---|---|
| | | Учебная игра | | | | | |
| 28 | | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций. | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 29 | | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | Учетный: | 2 | |
| 30 | | Командные тактические действия. Быстрый прорыв Учебная игра | | | | 2 | |
| 31 | 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 | <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. |
| 32 | | 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 | 2 | <u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты. <u>Коммуникативные:</u> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в |
| 33 | Защитные действия баскетболиста | Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи | Учетный: поднимание туловища из положения лежа | 2 | |

| | | | | | | | |
|------------------------|------------------------------|---|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|---|--|
| | | задачи, основы содержания и формы организации. | | | | | игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. <u>Личностные:</u> стремление технически верно выполнять технические элементы баскетболиста, одержать победу в игре баскетбола; проявление познавательного интереса к спортивным играм. |
| 34 | | 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 | | 2 | |
| 35 | 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 | Учетный: штрафной бросок | 2 | |
| 36 | Технико-тактические действия | Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | | 2 | |
| 37 | | Командные тактические действия. Быстрый прорыв. Основы организации и проведения соревнований. | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | 2 | |
| Раздел Легкая атлетика | | | | | | | |
| 38 | Спринтерский бег | Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег | Применения знаний и умений | Секундомер | | 2 | |
| 39 | | Бег на короткие дистанции: 30, 60 м. Финиширование. Эстафетный бег. | Применения знаний и умений | Секундомер Эстафетные палочки | Учетный: бег 100 м | | |
| 40 | | Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. | Применения знаний и умений | Секундомер | 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 | | | | | | | |
| 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</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: 100 м. | 2 | |
| 4 | 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. | Ознакомления с новым материалом | Теннисные мячи | Учетный: | 2 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------|--|---------------------------------|-------------------------------------|----------|---|---|
| | | | | | | | познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. |
| Раздел II. Кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 5 | Бег по пересеченной местности | Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости. | Ознакомления с новым материалом | Секундомер | | 2 | |
| 6 | | Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол. | Комбинированный | Секундомер | | | |
| 7 | | Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол. | Комбинированный | Секундомер | | 2 | |
| 8 | | Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат. | Комбинированный | Секундомер | Учетный | 2 | |
| Раздел III. Гимнастика | | | | | | | |
| 9 | Висы и упоры. | Висы и упоры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.. | Применения знаний и умений | Перекладина, гимнастическая стенка | | 2 | |
| 10 | | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. | Применения знаний и умений | Перекладина, гимнастическая стенка. | Учетный: | 2 | |

| Раздел IV Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол) | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|--|--|---|---|---|--|
| 11 | Волейбол | 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 | Ознакомлени я с новым материалом | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки | | 2 | <p><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.</p> <p><u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</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 результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p> |
| 12 | | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Комбинирова нный | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки | | 2 | |
| 13 | | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу | Комбинирова нный | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки | Учетный: передачи мяча в парах, прием мяча | | |
| 14 | Подача мяча | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Комбинирова нный | Волейбольные мячи, теннисные мячи | | 2 | |
| 15 | | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 16 | | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | Учетный: | 2 | |
| 17 | Технико-тактические действия игроков | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. Учебная игра | Ознакомлени я с новым материалом | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 18 | | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | 2 | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--------------------|---|---|--|
| 19 | | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 20 | | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций. | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | Учетный:. | 2 | |
| 21 | | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 22 | | Командные тактические действия. Быстрый прорыв Учебная игра | | | | 2 | |
| 23 | 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. | Ознакомлени я с новым материалом | Баскетбольные мячи | | 2 | <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. |
| 24 | | 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 | <u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты. |
| 25 | Защитные действия баскетболиста | Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи | Учетный: поднимание туловища из положения лежа | 2 | <u>Коммуникативные:</u> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение |

| | | | | | | | |
|------------------------|------------------------------|---|---------------------------------|--------------------|--------------------------|---|---|
| | | задачи, основы содержания и формы организации. | | | | | конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. |
| 26 | | 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 | | 2 | <u>Личностные:</u> стремление технически верно выполнять технические элементы баскетболиста, одержать победу в игре баскетбола; проявление познавательного интереса к спортивным играм. |
| 27 | 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 | Учетный: штрафной бросок | 2 | |
| 28 | | Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи | | 2 | |
| 29 | Технико-тактические действия | Командные тактические действия. Быстрый прорыв. Основы организации и проведения соревнований. | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | 2 | |
| Раздел Легкая атлетика | | | | | | | |
| 30 | Спринтерский бег | Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. | Применения знаний и умений | Секундомер | | 2 | |
| 31 | | Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. | Применения знаний и умений | Секундомер | Учетный: бег 100 м | | |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------|---|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---|--|
| 32 | Прыжок в длину с разбега | Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. | Применения знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Учетный: прыжок в длину с разбега | 2 | |
| 33 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств | Применения знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка | 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 3-й курс обучения

| № п/п | Тема урока | Содержание учебного материала (урок) | Тип урока | Оборудование | Мониторинг/ Контроль | Объем часов | УУД |
|-----------------------------------|-----------------------|---|--|---|---|-------------|---|
| Раздел 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 | Учетный: 30 м, 60 м. | 2 | <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. |
| 3 | | Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием | Комбинированный | Секундомер, эстафетные палочки | Учетный: 100 м. | 2 | |
| 4 | 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. | Ознакомления с новым материалом | Теннисные мячи | Учетный: метание мяча, гранаты на дальность | 2 | |
| Раздел. Спортивные игры: Волейбол | | | | | | | |
| 5 | Волейбол | 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 | <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. <u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; |
| 6 | | 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 | |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|--|---------------------------------|---|--|---|---|
| 7 | | 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 | | корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <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. <u>Личностные:</u> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм. |
| 8 | Подача мяча | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Комбинированный | Волейбольные мячи, теннисные мячи | | 2 | |
| 9 | | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 10 | | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. | Применения знаний и умений. | Волейбольные мячи | Учетный: верхняя прямая подача | 2 | |
| 11 | Технико-тактические действия игроков | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. Учебная игра | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 12 | | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | 2 | |
| 13 | | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций. 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.