МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Ростовской области

«Среднеегорлыкское профессиональное училище № 85»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УПР

по УПР Лосева М.Н.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

*перспективно-тематический план*

*учебной дисциплины*

*ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

на \_\_ семестр *20\_\_\_\_-20\_\_\_\_\_* учебного года

*20\_\_\_\_-20\_\_\_\_\_*

*20\_\_\_\_-20\_\_\_\_\_*

*20\_\_\_\_-20\_\_\_\_\_*

Профессия Повар, кондитер *Очная* форма обучения. Курс I-II Группа 22, \_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_

Преподаватель Дорошенко Юлия Геннадьевна

Максимальное количество учебных часов на дисциплину по учебному плану  *342*

Занятий на уроках 171

Лабораторных занятий нет

Практических занятий 163

Самостоятельная работа 171

Составлен в соответствии *с рабочей программой, разработанной в 2021 г. на основе государственного образовательного стандарта 2015 г.*

Рассмотрен на заседании предметной (цикловой) комиссии

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель предметной (цикловой) комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель предметной (цикловой) комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель предметной (цикловой) комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель предметной (цикловой) комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п-п | Наименование темы | Краткое содержание урока | Тип, вид, форма урока, метод обучения | Уровень  усвоения | Наглядные пособия | | Самостоятельная работа | |
| 1 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |  | |
|  | **Профессия «Повар, кондитер» 1 курс 111 часов.** | | | | | | | |
|  | **Теоретические сведения 8 часов** | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по т/б на уроках физичес-кой культуры. | Вводный инструктаж по т/б учащихся. | Изучение нового материала. Урок беседа | 1 |  | | Легкая атлетика | |
| 2 | Физическая культура в ПУ. | Значение ф.к. Задачи физической культуры в ПУ. Формы организации ф. к в режиме учебного дня, во внеклассное время, самостоятельное применение средств ф. к в быту. | Изучение нового материала Урок беседа | 2 |  | | Легкая атлетика | |
| 3 | Гигиенические основы физических упражнений. | Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. | Изучение нового материала Урок беседа | 2 |  | | Легкая атлетика | |
| 4 | Психофизическая подготовка. | Влияние физических упражнений на психическое развитие человека. | Изучение нового материала Урок беседа | 2 |  | | Легкая атлетика | |
| 5 | Самооценка работоспособности. | Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих повышению работоспособности. | Изучение нового материала Урок беседа | 2 |  | | Легкая атлетика | |
| 6 | Условия и характер труд | Мышечная деятельность, функции органов пищеварения и обмен веществ при длительном рабочем дне. | Изучение нового материала Урок беседа | 2 |  | | Легкая атлетика | |
| 7 | Влияние вредных привычек на организм. | Никотин, алкоголь, наркотические вещества их употребление приводит к летальному исходу. | Изучение нового материала Урок беседа | 2 |  | | Легкая атлетика | |
| 8 | Инструктаж по т/б на уроках физической культуры по разделу лёгкая атлетика. | Инструктаж по т/б учащихся. | Изучение нового материала Урок беседа | 1 |  | | Легкая атлетика | |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | |
| 9 | Челночный бег 3х10м,30м,60м, на время. | Тестирование. Бег на короткие дистанции. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Секундомер, флажки, стартовые колодки. | | Легкая атлетика | | |
| 10 | Обучение прыжкам в длину с места. | Прыжки в длину (толчок, приземление) прыжок с места на результат. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Рулетка, прыжковая яма | | Легкая атлетика | | |
| 11 | Обучение прыжкам в длину с места. | Прыжки в длину (толчок, приземление) прыжок с места на результат. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Рулетка, прыжковая яма | | Легкая атлетика | | |
| 12 | Обучение видам старта, стартовому разбегу. | Бег на короткие дистанции. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Секундомер, флажки, стартовые колодки. | | Легкая атлетика | | |
| 13 | Обучение техники метания, имитация броска гранаты. | Метание | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гранаты  флажки рулетка | | Легкая атлетика | | |
| 14 | Обучение техники метания, имитация броска гранаты | Метание | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гранаты  флажки рулетка | | Легкая атлетика | | |
| 15 | Обучение приему и передачи эстафетной палочки. | Эстафетный бег | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Эстафетные палочки | | Легкая атлетика | | |
| 16 | Обучение самостоятельного подбора точного разбега, в прыжках в длину. | Использование отметок, ориентиров, плавного нарастания скорости бега. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Рулетка, прыжковая яма | | Легкая атлетика | | |
| 17 | Обучение самостоятельного подбора точного разбега, в прыжках в длину. | Использование отметок, ориентиров, плавного нарастания скорости бега | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Рулетка, прыжковая яма | | Легкая атлетика | | |
| 18 | Тактика броска гранаты в беге, с разбега. Сдача нормативов. | Метание(рука заранее отведена в махе пряма назад). | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гранаты  флажки  рулетка | | Легкая атлетика | | |
| 19 | Эстафетный бег 4х100 на результат. | Эстафетный бег. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Эстафетные палочки. | | Легкая атлетика | | |
| 20 | Прыжок в длину способом «согнув» ноги с разбега. Бег 100м. | Прыжки в длину. Бег на короткие дистанции. По 2 попытки. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Рулетка, прыжковая яма Секундомер, флажки, стартовые колодки. | | Легкая атлетика | | |
| 21 | Прыжок в длину способом «согнув» ноги с разбега. Бег 100м. | Прыжки в длину. Бег на короткие дистанции. По 2 попытки. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Рулетка, прыжковая яма Секундомер, флажки, стартовые колодки. | | Легкая атлетика | | |
| 22 | Длительный бег. | Кроссовая подготовка, бег с развитием выносливости по пересеченной местности с преодолением препятствий до 6км. без учета времени. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 2 | Флажки, стартовые колодки. | | Легкая атлетика | | |
| 23 | Зачет | Тема Лёгкая атлетика | Урок контроля знаний Контрольная работа Сдача нормативов | 3 | Флажки, стартовые колодки | | Легкая атлетика | | |
|  | **Гимнастика 14 часов** | | | | | | | | |
| 24 | Обучение правильному выполнению страховки партнера. | Гимнастика с основами акробатики.  Описание показ, задание. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гимнастический зал, маты | | Волейбол | | |
| 25 | Группировка из положения присед, лежа на спине. | Гимнастика с основами акробатики. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гимнастический зал, маты | | Баскетбол | | |
| 26 | Обучение перекатам вперед назад в группировке. | Гимнастика с основами акробатики. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гимнастический зал, маты | | Мини-футбол | | |
| 27 | Обучение перекатам вперед назад в группировке | Гимнастика с основами акробатики. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гимнастический зал, маты | | Волейбол | | |
| 28 | Стойка на лопатках из положения, лежа на спине. | Гимнастика с основами акробатики. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 2 | Гимнастический зал, маты | | Баскетбол | | |
| 29 | Мост из положения, лежа на спине. | Гимнастика с основами акробатики. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гимнастический зал, маты | | Мини-футбол | | |
| 30 | Мост из положения, лежа на спине. | Гимнастика с основами акробатики. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гимнастический зал, маты | | Волейбол | | |
| 31 | Соединение элементов. | Гимнастика с основами акробатики. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гимнастический зал, маты | | Баскетбол | | |
| 32 | Элементы упражнений. | Брусья разной высоты (узкие) Гимнастика с основами акробатики. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гимнастический зал, маты | | Мини-футбол | | |
| 33 | Соединение элементов. | Брусья разной высоты (узкие) Гимнастика с основами акробатики. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гимнастический зал, маты | | Волейбол | | |
| 34 | Перекаты. | Гимнастика с основами акробатики. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гимнастический зал, маты | | Баскетбол | | |
| 35 | Перекаты | Гимнастика с основами акробатики | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гимностический зал, маты | | Мини-футбол | | |
| 36 | Перекаты вперёд. | Гимнастика с основами акробатики. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гимнастический зал, маты | | Волейбол | | |
| 37 | Перекаты назад. Перекаты в группировке. | Гимнастика с основами акробатики. | Урок закрепления новых знаний Урок тренировка. | 3 | Гимнастический зал, маты | | Баскетбол | | |
| 38 | Зачет | Тема Гимнастика | Урок контроля знаний Контрольная работа Сдача нормативов | 3 |  | | Мини-футбол | | |
|  | **Спортивные игры 46 часов** | | | | | | | | |
| 39 | Прием мяча снизу после подачи. | Спортивная игра волейбол.  Обучение правилам игры, верхняя прямая подача | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Волейбольная площадка, мячи. | | Волейбол | | |
| 40 | нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками | Спортивная игра волейбол. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Волейбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | | |
| 41 | Учебная игра | Спортивная игра волейбол. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Волейбольная площадка, мячи. | | Мини-футбол | | |
| 42 | прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону | Обучение правилам игры, Спортивная игра волейбол.  Приём мяча одной рукой. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Волейбольная площадка, мячи. | | Волейбол | | |
| 43 | И.П. (стойки), перемещения, передача, подача | Обучение правилам игры, Спортивная игра волейбол. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Волейбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | | |
| 44 | прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе | Спортивная игра волейбол  Приём мяча | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Волейбольная площадка, мячи. | | Мини-футбол | | |
| 45 | блокирование, тактика нападения | Спортивная игра волейбол | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Волейбольная площадка, мячи. | | Волейбол | | |
| 46 | тактика защиты | Спортивная игра волейбол | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Волейбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | | |
| 47 | Учебная игра | Игра волейбол | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Волейбольная площадка, мячи | | Мини-футбол | | |
| 48 | Учебная игра | Игра волейбол | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Волейбольная площадка, мячи | | Волейбол | | |
| 49 | Ловля и передача мяча | Спортивная игра баскетбол,  Обучение правилам игры. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Баскетбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | | |
| 50 | ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) | Спортивная игра баскетбол,  Ведение мяча. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Баскетбольная площадка, мячи. | | Мини-футбол | | |
| 51 | Дифференцированный зачет | I семестр | Урок контроля знаний Контрольная работа Сдача нормативов | 3 |  | | Волейбол | | |
| 52 | вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) | Спортивная игра баскетбол,  Техника игры. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Баскетбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | | |
| 53 | прием техники защиты – перехват | Спортивная игра баскетбол,  Техника защиты. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Баскетбольная площадка, мячи. | | Мини-футбол | | |
| 54 | Приемы. | Спортивная игра баскетбол,  Приёмы мяча. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Баскетбольная площадка, мячи. | | Волейбол | | |
| 55 | накрывание, тактика нападения. | Спортивная игра баскетбол,  Тактика нападения. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Баскетбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | | |
| 56 | накрывание, тактика нападения. | Спортивная игра баскетбол,  Тактика нападения. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Баскетбольная площадка, мячи | | Мини-футбол | | |
| 57 | тактика защиты. | Спортивная игра баскетбол,  Тактика защиты. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Баскетбольная площадка, мячи. | | Волейбол | | |
| 58 | тактика защиты | Спортивная игра баскетбол,  Тактика защиты. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Баскетбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | | |
| 59 | Техника безопасности игры. | Спортивная игра баскетбол. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Баскетбольная площадка, мячи | | Мини-футбол | | |
| 60 | Игра по правилам. | Спортивная игра баскетбол. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Баскетбольная площадка, мячи. | | Волейбол | | |
| 61 | Игра по правилам. | Спортивная игра баскетбол. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Баскетбольная площадка, мячи | | Баскетбол | | |
| 62 | Упражнения с мячом: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары в прыжке. | Спортивная игра мини футбол.  Упражнения с мячом. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Мини-футбол | | |
| 63 | остановка мяча ногой. | Спортивная игра мини футбол.  Упражнения с мячом. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Волейбол | | | |
| 64 | отбор мяча, обманные движения. | Спортивная игра мини футбол.  Обучение правилам игры. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | | | |
| 65 | техника игры вратаря. | Спортивная игра мини футбол,  Техника игры вратаря. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Мини-футбол | | | |
| 66 | тактика защиты. | Спортивная игра мини футбол,  Тактика защиты. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Волейбол | | | |
| 67 | тактика нападения. | Спортивная игра мини футбол, тактика нападения. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | | | |
| 68 | Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | Спортивная игра мини футбол. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Мини-футбол | | | |
| 69 | Игра по правилам. | Спортивная игра мини футбол. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Волейбол | | | |
| 70 | Упражнения с мячом: ведение мяча. | Спортивная игра футбол.  Обучение правилам. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | | | |
| 71 | приём мяча сверху. | Спортивная игра футбол.  Приём мяча. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Мини-футбол | | | |
| 72 | приём катящегося мяча. | Спортивная игра футбол.  Приём мяча. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Волейбол | | | |
| 73 | удар по воротам. | Спортивная игра футбол.  Удары по мячу. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | | | |
| 74 | передача мяча. | Спортивная игра футбол.  Передачи мяча. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Мини-футбол | | | |
| 75 | удар головой. | Спортивная игра футбол.  Удары. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Волейбол | | | |
| 76 | техника тактических действий. | Спортивная игра футбол.  Техника действий. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | | | |
| 77 | техника игры в футбол. | Спортивная игра футбол.  Техника игры. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Мини-футбол | | | |
| 78 | Ручной мяч  Упражнения с мячом: ловля и передача мяча. | Спортивная игра ручной мяч.  Обучению техники игры. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гандбольная площадка, мячи. | | Волейбол | | | |
| 79 | Ручной мяч  Упражнения с мячом: ловля и передача мяча. | Спортивная игра ручной мяч.  Обучению техники игры. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гандбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | | | |
| 80 | броски мяча. | Спортивная игра ручной мяч.  Броски мяча. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гандбольная площадка, мячи. | | Мини-футбол | | | |
| 81 | броски мяча. | Спортивная игра ручной мяч.  Броски мяча | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гандбольная площадка, мячи. | | Волейбол | | | |
| 82 | Ведение мяча. | Спортивная игра ручной мяч.  Ведение мяча, с переменой рук. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гандбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | | | |
| 83 | Приём, техника защиты-перехват. | Спортивная игра ручной мяч.  Техника защиты. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гандбольная площадка, мячи. | | Мини-футбол | | | |
| 84 | Зачет | Тема Спортивные игры | Урок контроля знаний Контрольная работа Сдача нормативов | 3 |  | | Волейбол | | | |
|  | **Ритмическая гимнастика 12 часов** | | | | | | | | | |
| 85 | Приседания. | Ритмическая гимнастика. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | | | ГимнастикаРитмическая гимнастикаАтлетическая гимнастика | | |
| 86 | Приседания | Ритмическая гимнастика | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал | | | Футбол | | |
| 87 | Поднимание туловища в сед из положения лежа. | Ритмическая гимнастика.  Поднимание туловища в сед из положения лежа. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. Маты. | | | Ручной мяч | | |
| 88 | Поднимание туловища в сед из положения лежа | Ритмическая гимнастика.  Поднимание туловища в сед из положения лежа. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. Маты. | | | ГимнастикаРитмическая гимнастикаАтлетическая гимнастика | | |
| 89 | Вращение рук («мельница») | Ритмическая гимнастика.  Вращение рук. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | | | Футбол | | |
| 90 | Вращение коленных суставов | Ритмическая гимнастика.  Вращение коленных суставов | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | | | Ручной мяч | | |
| 91 | Вращение бедрами | Ритмическая гимнастика.  Вращение бедрами | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | | | ГимнастикаРитмическая гимнастикаАтлетическая гимнастика | | |
| 92 | Упражнение «Велосипед» | Ритмическая гимнастика. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | | | Футбол | | |
| 93 | Упражнение «Велосипед» | Ритмическая гимнастика. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | | | ГимнастикаРитмическая гимнастикаАтлетическая гимнастика | | |
| 94 | Прыжки на месте с переменой положения рук и ног. | Ритмическая гимнастика.  Прыжки на месте. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | | | Футбол | | |
| 95 | Прыжки на месте с переменой положения рук и ног. | Ритмическая гимнастика.  Прыжки на месте. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал | | | Ручной мяч | | |
| 96 | Зачет | Тема Ритмическая гимнастика | Урок контроля знаний Контрольная работа Сдача нормативов | 3 |  | | | ГимнастикаРитмическая гимнастикаАтлетическая гимнастика | | |
|  | **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах 10 часов** | | | | | | | | | |
| 97 | упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.) | Атлетическая гимнастика, работа на тренажерахупражнения,с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | Футбол | | | | |
| 98 | упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.) | Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах упражнения, с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | Ручной мяч | | | | |
| 99 | упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.) | Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах упражнения, с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | ГимнастикаРитмическая гимнастикаАтлетическая гимнастика | | | | |
| 100 | упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга) | упражнения со стандартными отягощениями | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | Футбол | | | | |
| 101 | упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга) | упражнения со стандартными отягощениями | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал | Ручной мяч | | | | |
| 102 | упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга) | упражнения со стандартными отягощениями | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | ГимнастикаРитмическая гимнастикаАтлетическая гимнастика | | | | |
| 103 | упражнения с партнером (в парах, тройках) | упражнения с партнером (в парах, тройках) | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | Футбол | | | | |
| 104 | упражнения с партнером (в парах, тройках) | упражнения с партнером (в парах, тройках) | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | Ручной мяч | | | | |
| 105 | упражнения с партнером (в парах, тройках) | упражнения с партнером (в парах, тройках) | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | ГимнастикаРитмическая гимнастикаАтлетическая гимнастика | | | | |
| 106 | Инструктаж по т/б на уроках физической культуры по разделу,Спортивная аэробика. | Инструктаж по т/б учащихся | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 |  | Футбол | | | | |
| 107 | элементы: подскоки, амплитудные махи ногами | Спортивная аэробика | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | Ручной мяч | | | | |
| 108 | Упражнения на платформах, базовые шаги аэробики | Спортивная аэробика, разучивание музыкальных квадратов, соединение элементов аэробики | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал, платформы | ГимнастикаРитмическая гимнастикаАтлетическая гимнастика | | | | |
| 109 | Упражнения на платформах, базовые шаги аэробики | Спортивная аэробика, разучивание музыкальных квадратов, соединение элементов аэробики | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал, платформы | Футбол | | | | |
| 110 | упражнения для мышц живота | Спортивная аэробика | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | Ручной мяч | | | | |
| 111 | Дифференцированный зачет | II семестр | Урок контроля знаний Контрольная работа Сдача нормативов | 3 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **Профессия «Повар-кондитер» 2курс 60 часов.** | | | | | | | |
|  | | | Теоретические сведения 8 часов | | | | | | | |
| 112 | | | Инструктаж по т/б на уроках физичес-кой культуры. | | Вводный инструктаж по т/б учащихся. | Изучение нового материала. Урок беседа | 1 |  | | Лёгкая атлетика | |
| 113 | | | Физическая культура в ПУ. | | Значение ф.к. Задачи физической культуры в ПУ. Формы организации ф. к в режиме учебного дня, во внеклассное время, самостоятельное применение средств ф. к в быту. | Изучение нового материала Урок беседа | 2 |  | | Лёгкая атлетика | |
| 114 | | | Гигиенические основы физических упражнений. | | Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. | Изучение нового материала Урок беседа | 3 |  | | Лёгкая атлетика | |
| 115 | | | Психофизическая подготовка. | | Влияние физических упражнений на психическое развитие человека. | Изучение нового материала Урок беседа | 3 |  | | Лёгкая атлетика | |
| 116 | | | Самооценка работоспособности. | | Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих повышению работоспособности. | Изучение нового материала Урок беседа | 3 |  | | Лёгкая атлетика | |
| 117 | | | Условия и характер труд | | Мышечная деятельность, функции органов пищеварения и обмен веществ при длительном рабочем дне. | Изучение нового материала Урок беседа | 3 |  | | Лёгкая атлетика | |
| 118 | | | Влияние вредных привычек на организм. | | Никотин, алкоголь, наркотические вещества их употребление приводит к летальному исходу. | Изучение нового материала Урок беседа | 3 |  | | Лёгкая атлетика | |
| 119 | | | Инструктаж по т/б на уроках физической культуры по разделу лёгкая атлетика. | | Инструктаж по т/б учащихся. | Изучение нового материала Урок беседа | 3 |  | | Лёгкая атлетика | |
|  | | | **Лёгкая атлетика 10 часов** | | | | | | | |
| 120 | | | Челночный бег 3х10м,30м,60м, на время. | | Тестирование. Бег на короткие дистанции. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Секундомер, флажки, стартовые колодки. | | Лёгкая атлетика | |
| 121 | | | Обучение прыжкам в длину с места. | | Прыжки в длину (толчок, приземление) прыжок с места на результат. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Рулетка, прыжковая яма | | Лёгкая атлетика | |
| 122 | | | Обучение видам старта, стартовому разбегу. | | Бег на короткие дистанции. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Секундомер, флажки, стартовые колодки. | | Лёгкая атлетика | |
| 123 | | | Обучение техники метания, имитация броска гранаты. | | Метание | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гранаты  флажки рулетка | | Лёгкая атлетика | |
| 124 | | | Обучение приему и передачи эстафетной палочки. | | Эстафетный бег | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Эстафетные палочки | | Лёгкая атлетика | |
| 125 | | | Обучение самостоятельного подбора точного разбега, в прыжках в длину. | | Использование отметок, ориентиров, плавного нарастания скорости бега. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Рулетка, прыжковая яма | | Лёгкая атлетика | |
| 126 | | | Тактика броска гранаты в беге, с разбега. Сдача нормативов. | | Метание(рука заранее отведена в махе пряма назад). | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гранаты  флажки  рулетка | | Лёгкая атлетика | |
| 127 | | | Эстафетный бег 4х100 на результат. Прыжок в длину способом «согнув» ноги с разбега. | | Эстафетный бег. Прыжки в длину. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Эстафетные палочки. | | Лёгкая атлетика | |
| 128 | | | Бег 100м. Длительный бег. | | Бег на короткие дистанции. По 2 попытки. Кроссовая подготовка, бег с развитием выносливости по пересеченной местности с преодолением препятствий до 6км. без учета времени. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Рулетка, прыжковая яма Секундомер, флажки, стартовые колодки. | | Лёгкая атлетика | |
| 129 | | | Зачет | | Лёгкая атлетика | Урок контроля знаний Контрольная работа Сдача нормативов | 3 | Флажки, стартовые колодки. | | Лёгкая атлетика | |
|  | | | **Гимнастика 6 часов** | | | | | | | |
| 130 | | | Обучение правильному выполнению страховки партнера. | | Гимнастика с основами акробатики.  Описание показ, задание. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гимнастический зал, маты | | Волейбол | |
| 131 | | | Группировка из положения присед, лежа на спине. | | Гимнастика с основами акробатики. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гимнастический зал, маты | | Баскетбол | |
| 132 | | | Обучение перекатам вперед назад в группировке. | | Гимнастика с основами акробатики. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гимнастический зал, маты | | Мини-футбол | |
| 133 | | | Стойка на лопатках из положения, лежа на спине. | | Гимнастика с основами акробатики. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гимнастический зал, маты | | Волейбол | |
| 134 | | | Мост из положения, лежа на спине. | | Гимнастика с основами акробатики. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гимнастический зал, маты | | Баскетбол | |
| 135 | | | Элементы упражнений. | | Брусья разной высоты (узкие) Гимнастика с основами акробатики. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гимнастический зал, маты | | Мини-футбол | |
| 136 | | | Зачет | | Гимнастика | Урок контроля знаний Контрольная работа Сдача нормативов | 3 |  | | Волейбол | |
|  | | | **Спортивные игры 21 час** | | | | | | | |
| 137 | | | Прием мяча снизу после подачи. | | Спортивная игра волейбол.  Обучение правилам игры, верхняя прямая подача | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Волейбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | |
| 138 | | | нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками | | Спортивная игра волейбол. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Волейбольная площадка, мячи. | | Мини-футбол | |
| 139 | | | Учебная игра | | Спортивная игра волейбол. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Волейбольная площадка, мячи. | | Волейбол | |
| 140 | | | прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону | | Обучение правилам игры, Спортивная игра волейбол.  Приём мяча одной рукой. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Волейбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | |
| 141 | | | Ловля и передача мяча | | Спортивная игра баскетбол,  Обучение правилам игры. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Баскетбольная площадка, мячи. | | Мини-футбол | | | баскетбол | | |
| 142 | | | ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) | | Спортивная игра баскетбол,  Ведение мяча. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Баскетбольная площадка, мячи. | | Волейбол | |
| 143 | | | вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) | | Спортивная игра баскетбол,  Техника игры. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Баскетбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | |
| 144 | | | прием техники защиты - перехват | | Спортивная игра баскетбол,  Техника защиты. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Баскетбольная площадка, мячи. | | Мини-футбол | |
| 145 | | | Приемы. | | Спортивная игра баскетбол,  Приёмы мяча. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Баскетбольная площадка, мячи. | | Волейбол | |
| 146 | | | накрывание, тактика нападения. | | Спортивная игра баскетбол,  Тактика нападения. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Баскетбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | |
| 147 | | | тактика защиты. | | Спортивная игра баскетбол,  Тактика защиты. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Баскетбольная площадка, мячи. | | Мини-футбол | |
| 148 | | | Упражнения с мячом: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары в прыжке. | | Спортивная игра мини футбол.  Упражнения с мячом. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Волейбол | |
| 149 | | | остановка мяча ногой. | | Спортивная игра мини футбол.  Упражнения с мячом. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | |
| 150 | | | отбор мяча, обманные движения. | | Спортивная игра мини футбол.  Обучение правилам игры. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Мини-футбол | |
| 151 | | | Упражнения с мячом: ведение мяча. | | Спортивная игра футбол.  Обучение правилам. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Волейбол | |
| 152 | | | приём мяча сверху. | | Спортивная игра футбол.  Приём мяча. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | |
| 153 | | | приём катящегося мяча. | | Спортивная игра футбол.  Приём мяча. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Футбольная площадка, мячи. | | Мини-футбол | |
| 154 | | | Ручной мяч  Упражнения с мячом: ловля и передача мяча. | | Спортивная игра ручной мяч.  Обучению техники игры. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гандбольная площадка, мячи. | | Волейбол | |
| 155 | | | броски мяча. | | Спортивная игра ручной мяч.  Броски мяча. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гандбольная площадка, мячи. | | Баскетбол | |
| 156 | | | Ведение мяча. | | Спортивная игра ручной мяч.  Ведение мяча, с переменой рук. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Гандбольная площадка, мячи. | | Мини-футбол | |
| 157 | | | Зачет | | Спортивные игры | Урок контроля знаний Контрольная работа Сдача нормативов | 3 |  | | Волейбол | |
|  | | **Ритмическая гимнастика 5 часов** | | | | | | | | |
| 158 | | | Приседания. | | Ритмическая гимнастика. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | ГимнастикаРитмическая гимнастикаАтлетическая гимнастика | | |
| 159 | | | Поднимание туловища в сед из положения лежа. | | Ритмическая гимнастика.  Поднимание туловища в сед изположения лежа. | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. Маты. | ГимнастикаРитмическая гимнастикаАтлетическая гимнастика | | |
| 160 | Вращение рук («мельница») | | | Ритмическая гимнастика.  Вращение рук. | | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | Футбол | | | |
| 161 | Вращение коленных суставов | | | Ритмическая гимнастика.  Вращение коленных суставов | | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | Ручной мяч | | | |
| 162 | Дифференцированный зачет | | | III семестр | | Урок контроля знаний Контрольная работа Сдача нормативов | 3 |  | ГимнастикаРитмическая гимнастикаАтлетическая гимнастика | | | |
| Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах 5 часов | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  |  |  | Футбол |
| 163 | | | упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.) | | Атлетическая гимнастика, работа на тренажерахупражнения,с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал | ГимнастикаРитмическая гимнастикаАтлетическая гимнастика | | | | |
| 164 | | | упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга) | | упражнения со стандартными отягощениями | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | Футбол | | | | |
| 165 | | | упражнения с партнером (в парах, тройках) | | упражнения с партнером (в парах, тройках) | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | Ручной мяч | | | | |
| 166 | | | Зачет | | Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Урок контроля знаний Контрольная работа Сдача нормативов |  |  | ГимнастикаРитмическая гимнастикаАтлетическая гимнастика | | | | |
| **Спортивная аэробика 4 часа** | | | | | | | | | | | | | |
| 167 | | | элементы: подскоки, амплитудные махи ногами | | Спортивная аэробика | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | Футбол | | | | |
| 168 | | | элементы: подскоки, амплитудные махи ногами | | Спортивная аэробика | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал | Ручной мяч | | | | |
| 169 | | | упражнения для мышц живота | | Спортивная аэробика | Урок приобретения умений и навыков; Практическая работа  Урок тренировка | 3 | Спортивный зал. | ГимнастикаРитмическая гимнастикаАтлетическая гимнастика | | | | |
| 170 | | | Зачет | | Спортивная аэробика | Урок контроля знаний Контрольная работа Сдача нормативов | 3 |  | Футбол | | | | |
| 171 | | | Дифференцированный зачет | | Да курс учебной дисциплины | Урок контроля знаний Контрольная работа Сдача нормативов | 3 |  | Ручной мяч | | | | |