**Державний заклад професійної (професійно-технічної) освіти "Харківське вище професійне училище швейного виробництва та побуту"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПОГОДЖЕНО  Методист  В.Кутепова  01.09. 2023 року |  | ЗАТВЕРДЖУЮ  Заступник директора з НВР  І.Заряжко  01.09.2023 року |

**Поурочно-тематичне планування**

**«Фізична культура»**

**на 2023/2024н.р.**

**керівник фізичного виховання**

**Винник А.М.**

**для груп з терміном навчання два роки: Кр-11**

**105 годин І курс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Зміст | **І**-ший  семестр | **ІІ**-ший  семестр |
| 1. | Теорія | 2 |  |
| 2. | Варіативний модуль «Легка атлетика» | 14 | 26 |
| 3. | Варіативний модуль «Туризм» | 8 |  |
| 4. | Варіативний модуль «Гімнастика» |  | 12 |
| 5. | Варіативний модуль «Спортивні ігри» | 8 | 26 |
| 6. | Варіативний модуль «Кросова підготовка» |  | 6 |
| 7. | ППФП |  |  |
| 8. | залік | 2 | 1 |
|  | | 34 годин | 71годин |

**105годин**

**Програма: «Навчальна програма з фізичної культури для професійно-технічних навчальних закладів» Київ «Поліграфкнига,» -2013р. (Лист МОНУ № 1/11-8297 31.08.10)**

**Навчальна програма:** з «Фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 клас рівень стандарту 2022р.

Розглянуто на засіданні метод

комісії протокол № 1від 01.09.2023

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № уроку | Зміст | Дата | Примітки |
| 1-1  1-2 | Правила поведінки під-час занять фізичною культурою. Безпека життєдіяльності учнів на уроках ФК, культура гігієни учнів. Завдання на рік і семестр. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтри­мання розумової працездатності. |  |  |
| 1-3  1-4 | ***Варіативний модуль «Легка атлетика»***  Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Біг 3О м. Метання м'ячів різного діаметру на дальність. Біг у повільному темпі |  |  |
| 1-5  1-6 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стриб­ки у довжину з місця. Метання м'ячів різного діаметру на дальність. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 1-7  1-8 | Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 100 м. Стрибки у довжину з місця. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 1-9  1-10 | Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Спеціальні вправи для метання. Метання м'ячів різного діаметру на дальність. Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 1-11  1-12 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Бігові та стрибкові вправи.. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність.Контр. норматив біг 60м. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 1-13  1-14 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Бігові та стрибкові вправи.. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність.Контр. норматив Біг 10О м. Вправи на формування постави |  |  |
| 1-15  1-16 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання малого м'яча з розбігу на дальність. Рухлива гра на увагу |  |  |
| 1-17  1-18 | ***Варіативний модуль «Техніка Туризму»***  Правила поводження під час проведення занять з туризму. Ознайомлення з предметом «Туризм», основні його завдання і цілі. |  |  |
| 1-19  1-20 | Навчання орієнтуванню на місцевості,проходження смуги перешкод та вивчення в’язання вузлів. Встановлення намету. |  |  |
| 1-21  1-22 | Прийняття контрольного нормативу з укладання туристичного рюкзака та встановлення намету з урахування часу. |  |  |
| 1-23  1-24 | Прийняття контрольного нормативу проходження смуги перешкод з урахування часу. |  |  |
| 1-25  1-26 | ***Варіативний модуль «Спортивні ігри. Баскетбол».***  Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення з місця на 5 м із різних вихідних положень. Чергування різних способів пересувань і зупинок у поєднанні з технічними прийомами. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Біг у повільному темпі |  |  |
| 1-27  1-28 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з обтяженнями. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Накривання м'яча. Передачі м'яча у різ­ний спосіб в умовах опору захисника. Навчальна гра. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 1-29  1-30 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. «Човниковий» біг 4 х9м. Переда­чі м'яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Накривання м'яча. Біг у чергуванні з ходьбою |  |  |
| 1-31  1-32 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Вправи для розвитку сили м'язів тулу­ба, плечового пояса та кистей. Передачі м'яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Накривання м'яча. Вправи на формування постави |  |  |
| 1-33  1-34 | Здача та прийом контрольного нормативу |  |  |
| 1-35  1-36 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення з місця на 10м із різних вихідних положень. Передачі м'яча у різ­ний спосіб в умовах опору захисника. Штрафний кидок. Навчальна гра. Гра на концентрацію уваги. |  |  |
| 1-37  1-38 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. «Човниковий» біг 4 х9м. Переда­чі м'яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Накривання м'яча.Вправи на розслаблення. |  |  |
| -39  1-40 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. «Човниковий» біг 4 х9м.Веденням'яча. Переда­чі м'яча у різний спосіб в умовах опору захисника. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Накривання м'яча. |  |  |
| 1-41  1-42 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ з обтяженнями. Кидки м'яча однією рукою зверху в стрибку із середньої дистанцій в русі. Накривання м'яча. Передачі м'яча у різ­ний спосіб в умовах опору захисника. Навчальна гра. |  |  |
| 1-43  1-44 | ***Варіативний модуль «Волейбол»***  Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг на 5 м за сигналом (переважно зоровим) із різних вихідних положень. Пересування вздовж сітки приставним кроком правим (лівим) боком із зупинками. Багаторазові пе­редачі м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни. |  |  |
| 1-45  1-46 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Кидки набивного м'яча обома руками від грудей вперед. Багаторазові передачі м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни. Подача в ліву та праву половину майданчика. Навчальна гра. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 1-47  1-48 | Основні поняття та правила гри у волейбол. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Вистрибування на гірку матів, багатоско- ки. Верхня бокова подача. Завислі передачі в ближню зону: 2—3, 3—2. Гра на зосеред­ження уваги |  |  |
| 1-49  1-50 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Кидки набивного м'яча обома руками з-за голови на місці при активному русі кис­тей зверху до низу. Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. Завислі передачі в ближню зону: 2—3, 3—2. Верхня бокова подача. Вправи для розслаблення |  |  |
| 1-51  1-52 | Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якос­тей. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Зістрибування з висоти ЗО см із наступним стрибком угору. Прямий нападальний удар за ходом із ви­соких і середніх передач із зон 2 і 4. Завислі передачі в ближню зону: 2—3, 3—2. Верх­ня бокова подача. Гра на координацію рухів |  |  |
| 1-53  1-54 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Багаторазові передачі м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни. Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. . Завислі передачі в ближню зону: 2—3, 3—2. Навчальна гра. |  |  |
| 1-55  1-56 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. . Завислі передачі в ближню зону: 2—3, 3—2. Верхня бокова подача. Прямий нападальний удар за ходом із ви­соких і середніх передач із зон 2 і 4Вправи для розслаблення. |  |  |
| 1-57  1-58 | Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Вистрибування на гірку матів, багатоско- ки. . Завислі передачі в ближню зону: 2—3, 3—2. Гра на зосеред­ження уваги |  |  |
| 1-59  1-60 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Зістрибування з висоти ЗО см із наступним стрибком угору.Багаторазові передачі м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни. . Навчальна гра. Вправи для запобігання плоскостопості |  |  |
| 1-61  1-62 | ***Варіативний модуль «Гімнастика»***  Перша допомога у разі травм (удар, вивих, перелом, розтягнення). Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Вправи з подоланням особистої ваги. Стрибки зі скакалкою. Ла­зіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 1-63  1-64 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Лазіння по канату без допо­моги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів впреів. Акробатика: стійка на руках (хлопці), «міст» нахилом назад (дівчата). Вправи для формування та корекції постави |  |  |
| 1-65  1-66 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Опорний стрибок: спо­собом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Акробатика: стійка на руках (хлопці), «міст» нахилом назад (дівчата). |  |  |
| 1-67  1-68 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Ла­зіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Акробатика: стійка на руках (хлопці), «міст» нахилом назад (дівчата). Біг у чер­гуванні з ходьбою |  |  |
| 1-69  1-70 | Оптимальний руховий режим. Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної гімнасти­ки, хореографії, аеробіки. Опорний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Лазіння по канату без допомоги ніг (хлопці). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Вправи на формування постави |  |  |
| 1-71  1-72 | Різновиди ходьби та бігу. Елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки. Опор­ний стрибок: способом «ноги нарізно» (хлопці), стрибок у присід — зіскок вигнувшись (дівчата). Рівновага (дівчата): комбінація елементів вправ. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хлопці). Акробатика: переворот у сторону. Рухлива гра на увагу |  |  |
| 1-73  1-74 | ***Варіативний модуль «Кросова підготовка»***  Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму  Біг 1000-1500 м  Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 1-75  1-76 | Техніка бігу на довгі дистанції уміння правильно розподілити час та сили, для того щоб здолати дистанцію.  Повторний рівномірний біг до 1500 м. |  |  |
| 1-77  1-78 | Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції попереднє подолання дистанції. Слідкувати за ЧСС. |  |  |
| 1-79  1-80 | ***Варіативний модуль «Легка атлетика»***  ЗРВ стрибкові впр. Пробігання відрізків 60м та 100м |  |  |
| 1-81  1-82 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбі­гу способом «зігнувши ноги». Рівномірний біг до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 1-83  1-84 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Повторний біг 2 х 200 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні впра­ви для метання. Метання гранати з розбігу на дальність. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| 1-85  1-86 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Повторний біг 2 х 200 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи для метання. Метання гранати з розбігу на дальність. Повільний біг |  |  |
| 1-87  1-88 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з місця. Спеціальні вправи для метання. Метання гранати на дальність із розбігу. Контр. Норматив 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Ходьба у повільному темпі |  |  |
| 1-89  1-90 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у трійках. Бігові та стрибкові вправи. Біг 60 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання гранати на дальність із розбігу. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| 1-91  1-92 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у довжину з роз­бігу способом «прогинаючись». Спеціальні вправи для метання. Метання гранати на дальність із розбігу. Контр. Норматив 2000 м (дівчата) і до 3000 м (хлопці)без урахов часу. Вправи для відновлення дихання |  |  |
| 1-93  1-94 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Бігові та стрибкові вправи. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись».контр. норм. Ме­таннягранати на дальністьізрозбігу. Вправи на формуванняпостави |  |  |
| 1-95  1-96 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Біг 4х 100 м. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні впра­ви для метання. Метання гранати з розбігу на дальність. Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом |  |  |
| 1-97  1-98 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Повторний біг 4х 100 м. Вивчення естафетного бігу. Спеціальні вправи для метання. Метання гранати з розбігу на дальність. Рухлива гра. |  |  |
| 1-99  1-100 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ в русі. Стрибкові вправи. Біг 100м та 200м.. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Повільний біг.вправи для корекції постави. |  |  |
| 1-101  1-102 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Спеціальні вправи для метання. Метання гранати на дальність із розбігу. Контр. Норматив 2000 м (дівчата) і до 3000 м (хлопці)без урахов. часу впр. для дихання |  |  |
| 1-103  1-104 | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Спеціальні вправи для метання. Метання гранати на дальність із розбігу. Повторний біг 2 х 200 м.Біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом. |  |  |
| 1-105 | Здача та прийом контрольного нормативу |  |  |

Викладач фізичної культури

Винник Андрій Миколайович