

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

РАССМОТРЕНО

методической комиссией
протокол № 10 от 10.06.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор КГБПОУ «ККОТиП»
_____/Н. В. Журова/
Приказ № 01-61-1П от 30.06.2025 г.

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
(на базе основного общего образования)**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
К ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

ОД6.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

43.02.15 ПОВАРСКОЕ И КОНДИТЕРСКОЕ ДЕЛО

Согласовано:
Зам. директора по УР

_____/Е.В. Миля

Красноярск, 2025

Организация-разработчик: КГАПОУ «ККОТиП»

Разработчики: Токарев Евгений Алексеевич, преподаватель КГАПОУ «ККОТиП»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания к проведению практических занятий и лабораторных работ по учебной дисциплине «ОД6.09 Физическая культура», предназначены для обучающихся СПО по профессии 43.02.15 ПОВАРСКОЕ И КОНДИТЕРСКОЕ ДЕЛО

Уровень профессиональной подготовки по профессии «43.02.15 ПОВАРСКОЕ И КОНДИТЕРСКОЕ ДЕЛО», определяемый ФГОС СПО, предусматривает владение практическими навыками выбора материалов для профессиональной деятельности.

Особое значение практические занятия имеют при формировании и развитии ОК и ПК, освоении умений и навыков.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;	ПР6 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПР6 4. владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПР6 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина.

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты базового уровня (ПР6) нумеруются в соответствии ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.)).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям;	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

Практические работы выполняются обучающимися по графику, составленному в соответствии с рабочей программой рабочей учебной дисциплины " ОДб.09 Физическая культура".

Учебная дисциплина " Физическая культура " зависит от содержания практических работ, которые соответствуют более глубокому освоению дисциплины, закреплению теоретических знаний и прививают обучающимся практические навыки самостоятельной работы.

Задача практических работ – закрепить теоретические знания и отработать практический навык выполнения физических упражнений.

Согласно, учебного плана по специальности и программы учебной дисциплины «ОДб.09 Физическая культура» на практическую работу студентов выделено 72 академических часа, из них:

№ и наименование разделов	Количество часов
Легкая атлетика	10
Баскетбол	7
Плавание	6
Лыжная подготовка	10
Конькобежный спорт	4
Плавание	7
Волейбол	7
Легкая атлетика	7
Всего	58

3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Целью практических занятий является приобретение практических навыков выполнения физических упражнений.

При выполнении программы формируются навыки:

использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья;
правильного выполнения физических упражнений.

При выполнении программы закрепляются знания:

основ здорового образа жизни;
роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии

При выполнении программы отрабатываются умения

выполнять физические упражнения;
заниматься со специальным оборудованием;
развивать выносливость при физических нагрузках;
развивать физические качества человека

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1. Легкая атлетика

1. ТБ при занятиях легкой атлетикой (40 мин)

- **Разминка** — построение, инструктаж по технике безопасности, проверка формы
- **Теоретическая часть** — объяснение правил поведения на стадионе, требований к экипировке
- **Практическая часть** — отработка безопасных приемов при беге, прыжках и метаниях
- **Заключительная часть** — повторение основных правил безопасности, ответы на вопросы

2. Высокий старт (40 мин)

- **Подготовительный этап** — бег в медленном темпе, ОРУ
- **Основная часть** — демонстрация техники высокого старта, выполнение стартовых команд
- **Практика** — многократное повторение старта с разных позиций
- **Завершение** — анализ ошибок, корректировка техники

3. Кроссовая подготовка (40 мин)

- **Начало** — разминочный бег, общеразвивающие упражнения
- **Основной этап** — бег по пересеченной местности с изменением темпа
- **Специальные упражнения** — преодоление естественных препятствий
- **Финал** — восстановительный бег, дыхательные упражнения

4. Прыжковые упражнения (40 мин)

- **Разминка** — бег, упражнения на растяжку
- **Базовые элементы** — прыжки на месте, многоскоки
- **Совершенствование** — прыжки в длину с разбега
- **Завершение** — упражнения на восстановление

5. Техника бега на короткие дистанции (40 мин)

- **Подготовительная часть** — бег, специальные беговые упражнения
- **Отработка техники** — работа над стартом и стартовым разгоном
- **Практика** — бег на короткие отрезки с контролем техники
- **Завершение** — анализ выполнения, корректировка ошибок

6. Развитие быстроты (40 мин)

- **Разминка** — легкий бег, общеразвивающие упражнения
- **Упражнения на скорость** — челночный бег, эстафеты
- **Игровые элементы** — подвижные игры с элементами быстроты
- **Завершение** — спокойный бег, восстановление

7. Кроссовая подготовка (повторно) (40 мин)

- **Начало** — бег в медленном темпе, ОРУ
- **Основной блок** — длительный бег с изменением рельефа
- **Специальные задания** — работа над дыханием

- **Завершение** — восстановительные упражнения
- **8. Низкий старт (40 мин)**
- **Разминка** — бег, упражнения на гибкость
- **Изучение техники** — положение рук и ног при старте
- **Практика** — выполнение старта по командам
- **Завершение** — анализ техники, корректировка
- **9. Контроль прыжков в длину с места (40 мин)**
- **Подготовка** — разминка, инструктаж
- **Тестовая часть** — выполнение прыжков с фиксацией результатов
- **Анализ** — разбор ошибок, рекомендации по улучшению
- **Завершение** — упражнения на восстановление
- **10. Контроль 60 м (40 мин)**
- **Разминка** — бег, специальные упражнения
- **Тестирование** — забеги на 60 м с фиксацией времени
- **Анализ результатов** — обсуждение показателей
- **Завершение** — восстановительные упражнения
- **11. Подтягивание на высокой/низкой перекладине (40 мин)**
- **Подготовка** — разминка мышц плечевого пояса
- **Техника выполнения** — демонстрация правильного хвата
- **Практическая часть** — выполнение подтягиваний
- **Завершение** — подсчет результатов, рекомендации
- **12. Контроль 2000 м, 3000 м (40 мин)**
- **Разминка** — бег, общеразвивающие упражнения
- **Тестовая часть** — пробежка дистанции с фиксацией времени
- **Анализ результатов** — обсуждение показателей
- **Завершение** — восстановительные упражнения

Раздел 2. Баскетбол

1. ТБ при занятиях баскетболом (40 мин)

- **Организационный момент** — построение, проверка присутствующих, инструктаж по технике безопасности
- **Теоретическая часть** — объяснение правил поведения в спортивном зале, требований к экипировке
- **Практическая часть** — отработка безопасных приёмов при игре с мячом
- **Разминка** — бег по кругу, общеразвивающие упражнения
- **Заключительная часть** — повторение основных правил безопасности, ответы на вопросы
- **Домашнее задание** — выучить правила поведения на занятиях баскетболом

2. Стойки и перемещения баскетболиста (40 мин)

- **Подготовительная часть** — разминка, бег, ОРУ
- **Основная часть** — изучение основных стоек баскетболиста
- **Практическая работа** — отработка перемещений приставным шагом
- **Совершенствование** — выполнение перемещений в сочетании со стойками
- **Заключительная часть** — игра в мини-баскетбол для закрепления навыков
- **Анализ занятия** — разбор типичных ошибок

3. Передачи мяча (40 мин)

- **Разминка** — беговые упражнения, ОРУ с мячом
- **Изучение техники** — передача мяча двумя руками от груди
- **Практическая часть** — отработка передач в парах
- **Совершенствование** — передачи в движении
- **Игровая практика** — мини-игры с акцентом на передачи

- **Заключительная часть** — подведение итогов
- 4. Ведение мяча (40 мин)**
- **Подготовительная часть** — разминка, бег с изменением направления
- **Основная часть** — изучение техники ведения мяча
- **Практическая работа** — ведение мяча на месте и в движении
- **Совершенствование** — ведение с изменением высоты отскока
- **Игровые ситуации** — ведение мяча с сопротивлением
- **Заключительная часть** — упражнения на восстановление
- 5. Передачи в движении (40 мин)**
- **Разминка** — бег, ОРУ с мячом
- **Изучение техники** — передачи мяча в движении
- **Практическая часть** — передачи в тройках
- **Совершенствование** — передачи при движении в разных направлениях
- **Игровая практика** — эстафеты с передачами
- **Заключительная часть** — подведение итогов занятия
- 6. Бросок в кольцо (40 мин)**
- **Подготовительная часть** — разминка, упражнения на координацию
- **Основная часть** — изучение техники броска двумя руками
- **Практическая работа** — броски с места
- **Совершенствование** — броски в движении
- **Тренировка** — броски с разных точек площадки
- **Заключительная часть** — анализ результатов
- 7. Челночный бег с ведением мяча (40 мин)**
- **Разминка** — бег, ОРУ с мячом
- **Основная часть** — челночный бег с ведением мяча
- **Практическая работа** — отработка техники ведения при смене направления
- **Совершенствование** — челночный бег с увеличением скорости
- **Игровая практика** — эстафеты с ведением мяча
- **Заключительная часть** — упражнения на восстановление
- 8. Штрафной бросок (40 мин)**
- **Подготовительная часть** — разминка, упражнения на точность
- **Изучение техники** — штрафного броска
- **Практическая работа** — броски с линии штрафного броска
- **Совершенствование** — броски с различных точек
- **Тренировка** — штрафные броски в условиях, приближённых к игровым
- **Заключительная часть** — подведение итогов, анализ результатов

Раздел 3. Плавание

- 1. ТБ при занятиях плаванием (40 мин)**
 - **Организационный момент** — построение, инструктаж по технике безопасности в бассейне
 - **Теоретическая часть** — изучение правил поведения в воде, требований к экипировке
 - **Практическая часть** — отработка действий при возникновении опасных ситуаций
 - **Разминка на суше** — общеразвивающие упражнения
 - **Вводный инструктаж** — знакомство с оборудованием бассейна
 - **Заключительная часть** — повторение основных правил безопасности
- 2. Дыхание при плавании (40 мин)**
 - **Разминка на суше** — упражнения для подготовки дыхательной системы
 - **Вход в воду** — адаптация к водной среде
 - **Основная часть** — изучение техники дыхания в воде
 - **Практическая работа** — упражнения на дыхание у бортика

- **Закрепление** — дыхание в движении
- **Заключительная часть** — спокойные упражнения на восстановление
- 3. **Обучение держаться на воде с помощью (40 мин)**
 - **Подготовительная часть** — разминка, упражнения на дыхание
 - **Основная часть** — обучение удержанию на воде с опорой
 - **Практическая работа** — упражнения с доской для плавания
 - **Совершенствование** — удержание на воде с поддержкой
 - **Заключительная часть** — спокойные упражнения на воде
 - **Анализ занятия** — разбор ошибок
- 4. **Движения ногами в согласовании с дыханием (40 мин)**
 - **Разминка** — упражнения на суше для подготовки мышц
 - **Основная часть** — изучение движений ногами
 - **Практическая работа** — отработка координации движений
 - **Совершенствование** — согласование движений с дыханием
 - **Закрепление** — выполнение комплекса упражнений
 - **Заключительная часть** — восстановительные упражнения
- 5. **Способ брасс (40 мин)**
 - **Подготовительная часть** — разминка, упражнения на дыхание
 - **Основная часть** — изучение техники брасса
 - **Практическая работа** — отработка движений рук и ног
 - **Совершенствование** — согласование всех движений
 - **Закрепление** — плавание брассом на дистанцию
 - **Заключительная часть** — анализ техники
- 6. **Преодоление дистанции 500м (40 мин)**
 - **Разминка** — подготовительные упражнения
 - **Основная часть** — распределение сил на дистанции
 - **Практическая работа** — плавание с заданным темпом
 - **Совершенствование** — работа над выносливостью
 - **Контроль** — фиксация времени прохождения дистанции
 - **Заключительная часть** — восстановительные упражнения
- 7. **Способ кроль (40 мин)**
 - **Подготовительная часть** — разминка, упражнения на дыхание
 - **Основная часть** — изучение техники кроля
 - **Практическая работа** — отработка движений рук и ног
 - **Совершенствование** — согласование всех элементов
 - **Закрепление** — плавание кролем на дистанцию
 - **Заключительная часть** — анализ техники
- 8. **Контроль 25 м. свободным стилем (40 мин)**
 - **Разминка** — подготовительные упражнения
 - **Тестовая часть** — проплывание дистанции 25 м
 - **Фиксация результатов** — измерение времени
 - **Анализ** — разбор техники плавания
 - **Корректировка** — исправление ошибок
 - **Заключительная часть** — восстановительные упражнения

Раздел 4. Лыжная подготовка

1. **ТБ на занятиях лыжной подготовкой (40 мин)**
 - **Организационный момент** — построение, проверка экипировки, инструктаж по технике безопасности
 - **Теоретическая часть** — изучение правил поведения на лыже, требований к снаряжению

- **Практическая часть** — отработка безопасных приёмов при падении
- **Разминка** — общеразвивающие упражнения на месте
- **Заключительная часть** — повторение основных правил безопасности
- **Практические упражнения** — надевание и подгонка лыжного снаряжения
- 2. Техника передвижения на лыжах (40 мин)**
 - **Подготовительная часть** — разминка, проверка снаряжения
 - **Основная часть** — изучение базовых элементов передвижения
 - **Практическая работа** — освоение основных стоек на лыжах
 - **Совершенствование** — отработка равновесия на лыжах
 - **Заключительная часть** — упражнения на восстановление
- 3. Скользящий шаг без палок (40 мин)**
 - **Разминка** — упражнения для подготовки мышц
 - **Основная часть** — изучение техники скольжения
 - **Практическая работа** — отработка скольжения на пологом склоне
 - **Совершенствование** — увеличение длины скольжения
 - **Заключительная часть** — подведение итогов
- 4. Скользящий шаг с палками (40 мин)**
 - **Подготовительная часть** — разминка, проверка палок
 - **Основная часть** — изучение координации движений с палками
 - **Практическая работа** — отработка синхронности движений
 - **Совершенствование** — увеличение скорости скольжения
 - **Заключительная часть** — анализ техники
- 5. Попеременный двухшажный ход (40 мин)**
 - **Разминка** — подготовительные упражнения
 - **Основная часть** — изучение цикла движений
 - **Практическая работа** — отработка согласованности движений
 - **Совершенствование** — увеличение темпа передвижения
 - **Заключительная часть** — закрепление навыков
- 6. Преодоление дистанции 2000 м (40 мин)**
 - **Подготовительная часть** — разминка, проверка снаряжения
 - **Основная часть** — распределение сил на дистанции
 - **Практическая работа** — контроль темпа движения
 - **Совершенствование** — работа над выносливостью
 - **Заключительная часть** — анализ результатов
- 7. Одновременный бесшажный ход (40 мин)**
 - **Разминка** — подготовительные упражнения
 - **Основная часть** — изучение техники хода
 - **Практическая работа** — отработка синхронности движений
 - **Совершенствование** — увеличение скорости передвижения
 - **Заключительная часть** — закрепление навыков
- 8. Техника подъема «елочкой», «лесенкой» (40 мин)**
 - **Подготовительная часть** — разминка, проверка снаряжения
 - **Основная часть** — изучение техники подъема
 - **Практическая работа** — отработка движений на склоне
 - **Совершенствование** — увеличение крутизны подъема
 - **Заключительная часть** — анализ техники
- 9. Развитие выносливости (40 мин)**
 - **Разминка** — подготовительные упражнения
 - **Основная часть** — интервальный бег на лыжах
 - **Практическая работа** — чередование темпов движения
 - **Совершенствование** — увеличение продолжительности нагрузки

- **Заключительная часть** — восстановительные упражнения
- 10. Техника конькового хода (40 мин)**
 - **Подготовительная часть** — разминка, проверка снаряжения
 - **Основная часть** — изучение элементов конькового хода
 - **Практическая работа** — отработка скольжения
 - **Совершенствование** — увеличение скорости передвижения
 - **Заключительная часть** — закрепление навыков
- 11. Спуск в высокой, средней и низкой стойке (40 мин)**
 - **Разминка** — подготовительные упражнения
 - **Основная часть** — изучение стоек спуска
 - **Практическая работа** — отработка техники спуска
 - **Совершенствование** — изменение положения тела при спуске
 - **Заключительная часть** — анализ техники
- 12. Повороты (40 мин)**
 - **Подготовительная часть** — разминка, проверка снаряжения
 - **Основная часть** — изучение техники поворотов
 - **Практическая работа** — отработка поворотов на месте
 - **Совершенствование** — повороты в движении
 - **Заключительная часть** — закрепление навыков
- 13. Контроль 2000м, 3000м (40 мин)**
 - **Разминка** — подготовительные упражнения
 - **Тестовая часть** — прохождение дистанции
 - **Фиксация результатов** — измерение времени
 - **Анализ** — разбор техники передвижения
 - **Заключительная часть** — восстановительные упражнения

Раздел 6. Волейбол

- 1. ТБ при занятиях волейболом (40 мин)**
 - **Организационный момент** — построение, проверка наличия спортивной формы
 - **Теоретическая часть** — изучение правил поведения на площадке и в зале
 - **Практическая часть** — отработка безопасных приёмов при падениях
 - **Разминка** — общеразвивающие упражнения без мяча
 - **Заключительная часть** — повторение основных правил безопасности
 - **Практические упражнения** — ознакомление с оборудованием площадки
- 2. Стойки и перемещения волейболиста (40 мин)**
 - **Подготовительная часть** — разминка, бег по кругу
 - **Основная часть** — изучение основной стойки волейболиста
 - **Практическая работа** — отработка перемещений в стойке
 - **Совершенствование** — перемещения с изменением направления
 - **Игровая практика** — упражнения в парах на перемещения
 - **Заключительная часть** — подведение итогов
- 3. Прием передача мяча сверху (40 мин)**
 - **Разминка** — беговые упражнения, ОРУ с мячом
 - **Основная часть** — изучение техники приема сверху
 - **Практическая работа** — прием мяча в парах
 - **Совершенствование** — передача мяча сверху в движении
 - **Игровая практика** — мини-игры с акцентом на прием сверху
 - **Заключительная часть** — анализ техники
- 4. Подача снизу (40 мин)**
 - **Подготовительная часть** — разминка, упражнения на координацию

- **Основная часть** — изучение техники подачи снизу
- **Практическая работа** — подача мяча у сетки
- **Совершенствование** — подача в заданные зоны
- **Игровая практика** — подача с изменением силы удара
- **Заключительная часть** — подведение итогов
- 5. **Прием передача снизу (40 мин)**
 - **Разминка** — беговые упражнения, ОРУ с мячом
 - **Основная часть** — изучение техники приема снизу
 - **Практическая работа** — прием мяча в парах
 - **Совершенствование** — передача снизу в движении
 - **Игровая практика** — упражнения на взаимодействие
 - **Заключительная часть** — анализ ошибок
- 6. **Подача сверху (40 мин)**
 - **Подготовительная часть** — разминка, упражнения на координацию
 - **Основная часть** — изучение техники подачи сверху
 - **Практическая работа** — подача мяча у сетки
 - **Совершенствование** — подача в заданные зоны
 - **Игровая практика** — подача с изменением траектории
 - **Заключительная часть** — подведение итогов
- 7. **Нападающий удар (40 мин)**
 - **Разминка** — беговые упражнения, ОРУ с мячом
 - **Основная часть** — изучение техники нападающего удара
 - **Практическая работа** — удар с места
 - **Совершенствование** — удар в прыжке
 - **Игровая практика** — нападающие удары в игре
 - **Заключительная часть** — анализ техники
- 8. **Контроль. подача по зонам (40 мин)**
 - **Подготовительная часть** — разминка, упражнения на точность
 - **Основная часть** — подача мяча по зонам
 - **Практическая работа** — контроль точности подачи
 - **Тестовая часть** — выполнение заданий на подачу
 - **Анализ результатов** — подсчет попаданий в зоны
 - **Заключительная часть** — подведение итогов

Раздел 7. Плавание

- 1. **ТБ при занятиях плаванием (40 мин)**
 - **Организационный момент** — построение, инструктаж по технике безопасности в бассейне
 - **Теоретическая часть** — изучение правил поведения в воде, требований к экипировке
 - **Практическая часть** — отработка действий при возникновении опасных ситуаций
 - **Разминка на суше** — общеразвивающие упражнения
 - **Вводный инструктаж** — знакомство с оборудованием бассейна
 - **Заключительная часть** — повторение основных правил безопасности
- 2. **Способ брасс (40 мин)**
 - **Подготовительная часть** — разминка, упражнения на дыхание
 - **Основная часть** — изучение техники брасса
 - **Практическая работа** — отработка движений рук и ног
 - **Совершенствование** — согласование всех движений
 - **Закрепление** — плавание брассом на дистанцию
 - **Заключительная часть** — анализ техники

3. Развитие быстроты (40 мин)

- **Разминка** — подготовительные упражнения на суше
- **Основная часть** — специальные упражнения на развитие скоростных качеств
- **Практическая работа** — плавание на коротких отрезках
- **Совершенствование** — работа над увеличением скорости
- **Заключительная часть** — восстановительные упражнения

4. Повороты (40 мин)

- **Подготовительная часть** — разминка в воде
- **Основная часть** — изучение техники поворотов
- **Практическая работа** — отработка открытых и закрытых поворотов
- **Совершенствование** — выполнение поворотов в сочетании с плаванием
- **Заключительная часть** — анализ техники выполнения

5. Способ кроль (40 мин)

- **Подготовительная часть** — разминка, упражнения на дыхание
- **Основная часть** — изучение техники кроля
- **Практическая работа** — отработка движений рук и ног
- **Совершенствование** — согласование всех элементов
- **Закрепление** — плавание кролем на дистанцию
- **Заключительная часть** — анализ техники

6. Преодоление дистанции 600м (40 мин)

- **Разминка** — подготовительные упражнения
- **Основная часть** — распределение сил на дистанции
- **Практическая работа** — плавание с заданным темпом
- **Совершенствование** — работа над выносливостью
- **Контроль** — фиксация времени прохождения дистанции
- **Заключительная часть** — восстановительные упражнения

7. Способ кроль на спине (40 мин)

- **Подготовительная часть** — разминка, упражнения на дыхание
- **Основная часть** — изучение техники плавания на спине
- **Практическая работа** — отработка движений рук и ног
- **Совершенствование** — согласование всех элементов
- **Закрепление** — плавание на спине на дистанцию
- **Заключительная часть** — анализ техники

8. Контроль 25 м. свободным стилем (40 мин)

- **Разминка** — подготовительные упражнения
- **Тестовая часть** — проплывание дистанции 25 м
- **Фиксация результатов** — измерение времени
- **Анализ** — разбор техники плавания
- **Корректировка** — исправление ошибок
- **Заключительная часть** — восстановительные упражнения

Раздел 8. Легкая атлетика

1. Основы ЗОЖ (40 мин)

- **Организационный момент** — знакомство с понятием здорового образа жизни
- **Теоретическая часть** — обсуждение компонентов ЗОЖ
- **Практическая часть** — составление индивидуального режима дня
- **Групповая работа** — разработка плана здорового питания
- **Заключительная часть** — подведение итогов, ответы на вопросы
- **Домашнее задание** — ведение дневника ЗОЖ

2. **Кроссовая подготовка (40 мин)**
 - Разминка — бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения
 - Основная часть — бег по пересеченной местности
 - Специальные упражнения — преодоление естественных препятствий
 - Игровые элементы — эстафеты на выносливость
 - Заключительная часть — восстановительный бег
 - Контроль — измерение пульса
3. **Прыжковые упражнения (40 мин)**
 - Подготовительная часть — разминка, бег на месте
 - Основная часть — прыжки на месте и с продвижением вперед
 - Практическая работа — многоскоки, прыжки в длину
 - Совершенствование — прыжки с высоты
 - Заключительная часть — упражнения на восстановление
 - Контроль — фиксация результатов
4. **Кроссовая подготовка (повторно) (40 мин)**
 - Разминка — легкий бег, ОРУ
 - Основная часть — длительный бег с изменением темпа
 - Специальные задания — работа над дыханием
 - Игровые элементы — командные эстафеты
 - Заключительная часть — восстановительные упражнения
 - Контроль — измерение дистанции
5. **Подтягивание на низкой/высокой перекладине (40 мин)**
 - Разминка — упражнения для мышц рук и спины
 - Основная часть — техника выполнения подтягиваний
 - Практическая работа — различные варианты подтягиваний
 - Совершенствование — увеличение количества повторений
 - Заключительная часть — упражнения на расслабление
 - Контроль — фиксация результатов
6. **Развитие быстроты (40 мин)**
 - Подготовительная часть — бег, общеразвивающие упражнения
 - Основная часть — упражнения на развитие скорости
 - Практическая работа — челночный бег
 - Игровые элементы — эстафеты на быстроту
 - Заключительная часть — упражнения на восстановление
 - Контроль — измерение времени выполнения
7. **Прыжок в длину с места (40 мин)**
 - Разминка — бег, упражнения на координацию
 - Основная часть — техника выполнения прыжка
 - Практическая работа — отработка отталкивания
 - Совершенствование — увеличение дальности прыжка
 - Заключительная часть — анализ результатов
 - Контроль — измерение результатов
8. **Контроль 100 м (40 мин)**
 - Разминка — бег, специальные беговые упражнения
 - Тестовая часть — забеги на 100 м
 - Фиксация результатов — измерение времени
 - Анализ — обсуждение показателей
 - Заключительная часть — восстановительные упражнения
 - Рекомендации — советы по улучшению результатов