


БУЗУЛУКСКИЙ ГИДРОМЕЛИОРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ - ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО

  
Председатель учебно-методической комиссии  
БГМТ – филиала ФГБОУ  
ВО Оренбургский ГАУ  
Евсюков С.А.  
«17» марта 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность** 20.02.03 Природоохранное обустройство территорий

**Форма обучения** очная

**Срок получения СПО по ПССЗ** 3 года 10 месяцев

Бузулук, 2018 г.

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

№ изменения, дата изменения и № протокола заседания учебно-методической комиссии филиала, номер страницы с изменением

БЫЛО

СТАЛО

Основание: решение заседания ПЦК Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин  
протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_г

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Филиппова С.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....              | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                    | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 17 |

# **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС среднего (полного) общего образования утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 29 июня 2017г., приказ № 613 и зарегистрированным в Минюсте России 26 июля 2017 г. № 47532.

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена**

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл.

### **1.3 Цели и задачи учебной дисциплины- требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Предметные результаты освоения базового курса учебной дисциплины отражают:

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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 117 часов.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Личностные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Результатом освоения учебной дисциплины являются формирование умений и знаний

| <b>Код</b> | <b>Наименование результата обучения</b>   |
|------------|---|
| У.1        | Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;   |
| У.2        | Уметь владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| У.3        | Уметь владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов  |
| 3.1        | Знать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;                              |
| 3.2        | Знать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  |

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов | 1 Семестр | 2 Семестр |
|---|-------------|-----------|-----------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                       | 234         | 96        | 138       |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)            | 117         | 48        | 69        |
| В том числе:  |             |           |           |
| лекции, уроки   | -           | -         | -         |
| практические занятия  | 117         | 48        | 69        |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                 | 117         | 48        | 69        |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта |             |           |           |



## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.08 Физическая культура

| Наименование разделов и тем               | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)                             | Объем часов | Формируемые ЗУН            | Уровень освоения |
|---|---|-------------|----------------------------|------------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                          | 5                |
| <b>Раздел 1<br/>Легкая атлетика</b>       |   | <b>54</b>   |                            |                  |
| Тема 1.1 Спортивная ходьба.               | Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов.  | 2           | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3              |
| Тема 1.2 Специальные беговые упражнения.  | Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Семенящий бег. Бег с толчками вверх.  | 2           | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3              |
| Тема 1.3 Челночный бег.                   | Техника остановки и быстрого начала бега, прыжки с места, в высоту, на скакалке.  | 2           | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3              |
| Тема 1.4 Бег на короткие дистанции.       | Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения с 5, 10, 60 мин. | 2           | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3              |
| Тема 1.5 Передача эстафетной палочки.     | Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом                | 2           | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3              |
| Тема 1.6 Бег на средние дистанции.        | Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.  | 2           | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3              |
| Тема 1.7 Бег с препятствиями.             | Старт из положения лежа, прыжок через ров, проход лабиринта, лаз по стене, бег по бревну, через препятствия.  | 2           | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3              |
| Тема 1.8 Прыжок в высоту способ «Ножницы» | Техника прыжка: расчёт разбега; отталкивание; полёт; приземление.   | 2           | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3              |

|   |   |           |                            |       |
|---|---|-----------|----------------------------|-------|
| Тема 1.9 Прыжки в длину.                        | Приземление в прыжковую яму, прыжок с 1-2 шагов с приземлением в яму согнув ноги и падение вперед, прыжки через натянутую скакалку в метре над землей для правильного выполнения толчков, подбора разбега, прыжок в целом.        | 2         | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 1.10 Метание гранаты.                      | Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.   | 2         | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 1.11 Кроссовый бег.                        | Кроссовая подготовка.   | 2         | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 1.12 Толкание ядра.                        | Показ и объяснение как держать ядро, правильное дыхание, толкание ядра вверх, вперед из исходного положения, стоя левым боком вперед, левая нога слегка согнута в колене и носок развернут вправо, ядро прижать к шее на ключице. | 2         | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 1.13 Тройной прыжок, техника выполнения.   | Технику тройного прыжка делят на следующие части: разбег – первое отталкивание – «скачок» – второе отталкивание – «шаг» – третье отталкивание – «прыжок» – приземление.   | 2         | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 1.14 Бег на длинные дистанции.             | Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.   | 2         | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 1.15 Прыжок в высоту способ «Фосбери-флоп» | Техника прыжка: расчёт разбега; отталкивание; полёт; приземление.   | 2         | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>кросс в медленном темпе; комплекс общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения (зачет).   | 24        |                            |       |
| <b>Раздел 2<br/>Гимнастика</b>                  |   | <b>42</b> |                            |       |
| Тема 2.1 Гимнастика. Строевые упражнения.       | Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.  | 2         | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 1,2,3 |
| Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед,            | Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.  | 2         | У.1; У.2; 3.1;             | 2,3   |

|  |  |           |                            |       |
|--|--|-----------|----------------------------|-------|
| кувырок назад,<br>длинный кувырок.   |  |           | 3.2; У.3                   |       |
| Тема 2.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат. | Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.   | 2         | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 2.4 Силовые упражнения на снарядах.   | Подготовка и сдача контрольных нормативов: подтягивание и подъем переворотом на перекладине.   | 2         | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 2.5 Упражнение для укрепления пресса.   | Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин. | 2         | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 2.6 Опорные прыжки через козла.   | Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.                      | 2         | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 2.7 Опорные прыжки через коня.  | Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.                      | 2         | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 2.8 Лазание по канату.  | Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.   | 2         | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 2.9 Прикладная гимнастика   | Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.   | 2         | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений. | 24        |                            |       |
| <b>Раздел 3<br/>Спортивные игры</b>  |  | <b>95</b> |                            |       |
| Тема 3.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.                               | Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.   | 2         | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 1,2,3 |

|  |   |   |                            |     |
|--|---|---|----------------------------|-----|
| Тема 3.2 Подача мяча.  | Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.   | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3 |
| Тема 3.3 Подача мяча   | Верхняя: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.   | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3 |
| Тема 3.4<br>Совершенствование<br>техники владения<br>волейбольным мячом. | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.<br><br>Учебная игра с применением изученных положений.<br><br>Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.                                  | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3 |
| Тема 3.5<br>Двухсторонняя игра.  | Учебная игра с определенными заданиями  | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3 |
| Тема 3.6<br>Совершенствование<br>техники подачи мяча                     | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по зонам площадки.  | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3 |
| Тема 3.7 Техника<br>нападающего удара                                    | разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу.  | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3 |
| Тема 3.8<br>Блокирование мяча.   | Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока, блокирование неподвижного мяча с переносом рук, блокирование в заранее обусловленном месте, блокирование с высоких, средних и низких (укороченных) передач в различных зонах. | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3 |
| Тема 3.9 Групповые<br>действия игроков по<br>блокированию мяча           | Перемещение блокирующих игроков.<br>Анализ ситуации и определение места блокирования.<br>Блокирование мяча и её особенности.  | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3 |
| Тема 3.10 Тактика<br>нападающего удара                                   | Анализ и выбор места.<br>Высота навеса мяча.  | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3 |
| Тема 3.11<br>Индивидуальные  | Анализ, выбор места и (скрытое) обозначение навеса мяча.  | 2 | У.1; У.2; 3.1;             | 2,3 |

|  |   |   |                            |       |
|--|---|---|----------------------------|-------|
| действия пасующего игрока.   |   |   | 3.2; У.3                   |       |
| Тема 3.12<br>Подробности о правилах игры.                            | Практическое овладение судейством: обучающийся судит одну партию игры и готовит разминку для волейболистов.   | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 3.13 Баскетбол<br>Стойка и перемещение игрока с мячом           | Стойка баскетболиста.<br>Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.   | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 1,2,3 |
| Тема 3.14 Прием и передача мяча на месте и движении.                 | Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в безопорном положении.   | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 3.15<br>Индивидуальные действия игрока с мячом                  | Понятие «финт». Перевод мяча с руки в руку.<br>Перевод мяча отскоком от пола.   | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 3.16<br>Взаимодействие игроков на поле.                         | 1- быстрый прорыв 2х1, 3х2 по центру, 2 – быстрый прорыв вдоль боковых линий с длинными передачами, 3-х комбинационное нападение. Обучение защитным действиям: индивидуальная защита слева и задняя защита.   | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 3.17 Броски мяча с места в движении, штрафные.                  | Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча.   | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 3.18<br>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | Совершенствовать технику владения мячом.<br>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».<br>Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.<br>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.<br>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 3.19<br>Двухсторонняя игра.                                     | Учебная игра 2х2, 3х3 на одно кольцо, игра с заданиями.   | 2 | У.1; У.2; 3.1;             | 2,3   |

|   |   |   |                            |       |
|---|---|---|----------------------------|-------|
|   |   |   | 3.2; У.3                   |       |
| Тема 3.20 Правила игры в баскетбол.                                 | Объяснение о судействе игры по баскетболу, об ошибках и т.д. Осваивание правил игры на практике.  | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 3.21<br>Тактические действия на площадке.                      | Быстрое переключение от обороны к атаке, переключение к защите для игрока с мячом, выбор места в борьбе за откол мяча, использование этих умений в игре.  | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 3.22 Уличный баскетбол   | Основные отличия от баскетбола, правила игры.<br>Судейство игры «стрит-бол»   | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 3.23 Футбол.<br>Стойка футболиста и передвижение на поле       | Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды.<br>Удар по мячу и их виды   | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 1,2,3 |
| Тема 3.24 Остановка и обработка мяча.                               | Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы.                                    | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 3.25 Правила игры в футбол.                                    | Главная цель игры – забить как можно большее количество голов (футбольных мячей) в ворота противника и не допустить гола в свои ворота. Количество играющих команд, число игроков в команде, время, отведенное на матч (2 тайма по 45 минут). Если понадобится – дополнительное время и серию пенальти. | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 3.26 Подвижные игры для футбола.                               | Деление группы на 2 и 4 команды и игра в мини футбол.   | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 3.27 Удары по неподвижному и летящему мячу, выбрасывание мяча. | Объяснение упражнений, которые нужно тщательно проработать во время разминки стопы, коленные суставы, тазобедренные суставы.  | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |
| Тема 3.28<br>Жонглирование мячом, разминка в                        | Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами.   | 2 | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3   |

|   |  |            |                            |     |
|---|--|------------|----------------------------|-----|
| футболе.  |  |            |                            |     |
| Тема 3.29<br>Совершенствование техники владения футбольным мячом. | Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота - вот главные задачи овладевших мячом.<br>Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника.<br>Удары по мячу любой частью тела, кроме рук. | 2          | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3 |
| Тема 3.30 Подвижные игры для футбола, двухсторонняя игра.         | Деление группы на 2 или 4 команды и игра в мини футбол. Объяснение учащимся до начала игры заданий, связанных с тактикой взаимодействия в защите и нападении.  | 2          | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> изучение комплекса специальных игровых упражнений; комплекс упражнений на координацию движений, скорости реакции быстроты движения и мышления.   | 35         |                            |     |
| <b>Раздел 4 Виды спорта по выбору</b>                             |  | <b>43</b>  |                            |     |
| Тема 4.1 Ритмическая гимнастика                                   | Разучивание основных шагов.<br>Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений   | 2          | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3 |
| Тема 4.2<br>8 шагов   | Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений.<br>Выполнение 15 упражнений слитно.   | 2          | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3 |
| Тема 4.3<br>7 шагов   | Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений.<br>Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)  | 2          | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3 |
| Тема 4.4<br>Контроль комплекса ритмической гимнастики             | Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений<br>Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)   | 3          | У.1; У.2; 3.1;<br>3.2; У.3 | 2,3 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> :изучение элементов ритмической гимнастики.  | 34         |                            |     |
| <b>Всего</b>  |  | <b>234</b> |                            |     |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

- мячи бадминтонные -2 шт.;
- мячи волейбольные-10 шт.;
- мячи баскетбольные -5 шт.;
- мячи футбольные-3 шт.;
- скакалки-8 шт.;
- теннисные столы-2 шт.;
- теннисные шары-11 шт.;
- теннисные ракетки- 4 шт.;
- гимнастические маты-11 шт.;
- гранаты -7 шт.;
- волейбольные сетки-1 шт.;
- баскетбольные корзины-2 шт.;
- гири- 4шт.;
- гимнастическая перекладина-2 шт.;
- гимнастический мост-2 шт.;
- гимнастический «Козел»-1 шт.;
- велосипед -1 шт.;
- канат-1 шт.;

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- игровое поле с воротами - 1
- беговая дорожка- 315 м
- гимнастическая перекладина – 4 шт.
- брусья параллельные – 2 шт.
- яма для прыжков.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

##### **Основная литература:**

1.Решетников Н. В. Физическая культура [Текст]: учебник СПО/ Н. В. Решетников.-М.: ИЦ «Академия»,2015.-176с.

##### **Дополнительная литература:**

1.Аллянов Ю. Н. Физическая культура.[электронный курс]:[Текст]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование)(электронный ресурс )

<https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

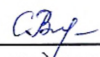
| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                              |
|---|---|
| <b>Умения:</b>  |   |
| использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;   | текущий контроль: оценка выполнения нормативов, внеаудиторной самостоятельной работы. |
| владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | текущий контроль: оценка выполнения нормативов, внеаудиторной самостоятельной работы. |
| владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов.   | текущий контроль: оценка выполнения нормативов, внеаудиторной самостоятельной работы. |
| <b>Знания:</b>  |   |
| современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;                              | текущий контроль: устный опрос.   |
| основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.  | текущий контроль: устный опрос.   |
|   | дифференцированный зачет  |

Программа разработана в соответствии с ФГОС среднего (полного) общего образования утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 29 июня 2017г., приказ № 613 и зарегистрированным в Минюсте России 26 июля 2017 г. № 47532.

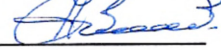
Разработал:  Полторацкий А.С.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 5 от «16» марта 2018 г.

Председатель ПЦК  Филиппова С.В.  
подпись

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии БГМТ – филиала ФГБОУ ВО Оренбургский ГАУ  
протокол № 7 от «17» марта 2018 г.

Председатель учебно-методической комиссии  Евсюков С.А.  
подпись

СОГЛАСОВАНО

Методист филиала  Леонтьева Е.Р.  
подпись

Заведующая библиотекой  Дмитриева Н.М.  
подпись