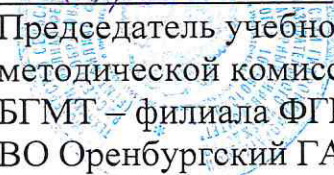


БУЗУЛУКСКИЙ ГИДРОМЕЛИОРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ - ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО

  
Председатель учебно-  
методической комиссии  
БГМТ – филиала ФГБОУ  
ВО Оренбургский ГАУ  
Евсюков С.А.

«15» мая 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 3 года 10 месяцев

Бузулук, 2019 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 ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 17 мая 2012г., приказ № 413 и (ред.от 29.06.2017г.) и примерной основной образовательной программой среднего общего образования от 28. 06.2016 № 2/16-з.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному учебному циклу.

### 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 физической 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.

**Личностные результаты** освоения учебной дисциплины отражают:

1) готовность к служению Отечеству, его защите;

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

3) 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;

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

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

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

**Метапредметные результаты** освоения учебной дисциплины отражают:

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

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

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

4) 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.

**Регулятивные УУД:**

-самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определять, что цель достигнута;

-оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

-ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

-оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

-выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

-организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

-сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью

**Познавательные УУД:**

-искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные ) задачи;

-критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

-использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

-находить и проводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

-выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

-выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

-менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### **Коммуникативные УУД:**

-осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми ( как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия , а не личных симпатий;

-при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

-развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных( устных и письменных) языковых средств;

-распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ПР1	умение использовать разнообразные формы и виды физической 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)
ПР2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

ПР4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
ЛР1	готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР2	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР3	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
ЛР4	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР5	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР6	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
МПР1	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МПР2	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МПР3	владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
МПР4	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

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>	<b>1 Семестр</b>	<b>2 Семестр</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>	<b>72</b>	<b>104</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>	<b>48</b>	<b>69</b>
В том числе:			
практические занятия	117	48	69
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>	<b>24</b>	<b>35</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта 2 семестр</b>			



## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые результаты	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика</b>		42		
Тема 1.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 1.2 Специальные беговые упражнения.	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Семенящий бег. Бег с толчками вверх.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 1.3 Челночный бег.	Техника остановки и быстрого начала бега, прыжки с места, в высоту, на скакалке.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6	2,3

			МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	
Тема 1.8 Прыжок в высоту способ «Ножницы»	Техника прыжка: расчёт разбега; отталкивание; полёт; приземление.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 1.10 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 1.11 Кроссовый бег.	Кроссовая подготовка.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 1.14 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 1.15 Прыжок в высоту способ «Фосбери-флоп»	Техника прыжка: расчёт разбега; отталкивание; полёт; приземление.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> кросс в медленном темпе; комплекс общеразвивающих	12		

	упражнений; специальные беговые упражнения (зачет).			
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>		30		
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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	1,2,3
Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 2.4 Силовые упражнения на снарядах.	Подготовка и сдача контрольных нормативов: подтягивание и подъем переворотом на перекладине.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 2.8 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6	2,3

			МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	
Тема 2.9 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.	12		
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>		77		
Тема 3.1 <u>Волейбол.</u> 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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	1,2,3
Тема 3.2 Поддача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 3.3 Поддача мяча	Верхняя: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.  Учебная игра с применением изученных положений.  Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 3.5 Двухсторонняя игра.	Учебная игра с определенными заданиями	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 3.6 Совершенствование	Приём контрольных нормативов: поддача мяча на точность по	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6	2,3

техники подачи мяча	зонам площадки.		МПП1;МПП2;МПП3;МПП4	
Тема 3.7 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПП1;МПП2;МПП3;МПП4	2,3
Тема 3.8 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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПП1;МПП2;МПП3;МПП4	2,3
Тема 3.9 Групповые действия игроков по блокированию мяча	Перемещение блокирующих игроков. Анализ ситуации и определение места блокирования. Блокирование мяча и её особенности.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПП1;МПП2;МПП3;МПП4	2,3
Тема 3.10 Тактика нападающего удара	Анализ и выбор места. Высота навеса мяча.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПП1;МПП2;МПП3;МПП4	2,3
Тема 3.11 Индивидуальные действия пасующего игрока.	Анализ, выбор места и (скрытое) обозначение навеса мяча.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПП1;МПП2;МПП3;МПП4	2,3
Тема 3.12 Подробности о правилах игры.	Практическое овладение судейством: обучающийся судит одну партию игры и готовит разминку для волейболистов.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПП1;МПП2;МПП3;МПП4	2,3
Тема 3.13 <u>Баскетбол</u> Стойка и перемещение игрока с мячом	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПП1;МПП2;МПП3;МПП4	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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПП1;МПП2;МПП3;МПП4	2,3

Тема 3.15 Индивидуальные действия игрока с мячом	Понятие «финт». Перевод мяча с руки в руку. Перевод мяча отскоком от пола.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 3.16 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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 3.18 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 3.19 Двухсторонняя игра.	Учебная игра 2х2, 3х3 на одно кольцо, игра с заданиями.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 3.20 Правила игры в баскетбол.	Объяснение о судействе игры по баскетболу, об ошибках и т.д. Осваивание правил игры на практике.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 3.21 Тактические действия на	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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6	2,3

площадке.			МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	
Тема 3.22 Уличный баскетбол	Основные отличия от баскетбола, правила игры. Судейство игры «стрит-бол»	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 3.23 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле	Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 3.26 Подвижные игры для футбола.	Деление группы на 2 и 4 команды и игра в мини футбол.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 3.28 Жонглирование мячом, разминка в футболе.	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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3

Тема 3.29 Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота - вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение комплекса специальных игровых упражнений; комплекс упражнений на координацию движений, скорости реакции быстроты движения и мышления.	17		
<b>Раздел 4 Виды спорта по выбору:</b>		27		
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 4.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 4.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 4.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	3	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение элементов ритмической гимнастики.	18		



Всего	176		
-------	-----	--	--

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

Оборудование спортивного зала:

- 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- 4 шт.;
- 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	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умение использовать разнообразные формы и виды физической 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)	текущий контроль: оценка выполнения нормативов; внеурочной самостоятельной работы
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	текущий контроль: оценка выполнения нормативов; внеурочной самостоятельной работы
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	текущий контроль: оценка выполнения нормативов; внеурочной самостоятельной работы
владение 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; внеурочной самостоятельной работы
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	текущий контроль: оценка выполнения нормативов; внеурочной самостоятельной работы
готовность к служению Отечеству, его защите	текущий контроль: оценка выполнения нормативов; внеурочной самостоятельной работы
навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	текущий контроль: оценка выполнения нормативов; внеурочной самостоятельной работы
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	текущий контроль: оценка выполнения нормативов; внеурочной самостоятельной работы
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	текущий контроль: оценка выполнения нормативов; внеурочной самостоятельной работы
принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в	текущий контроль: оценка выполнения нормативов; внеурочной

физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	самостоятельной работы
бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	текущий контроль: оценка выполнения нормативов; внеурочной самостоятельной работы
умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	текущий контроль: оценка выполнения нормативов; внеурочной самостоятельной работы
умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	текущий контроль: оценка выполнения нормативов; внеурочной самостоятельной работы
владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства	текущий контроль: оценка выполнения нормативов; внеурочной самостоятельной работы
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	текущий контроль: оценка выполнения нормативов; внеурочной самостоятельной работы
	Дифференцированный зачет

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 17 мая 2012г., приказ № 413 ( ред.от 29.06.2017г.) и примерной основной образовательной программой среднего общего образования от 28. 06.2016 № 2/16-з.

Разработал:  Полторацкий А.С.

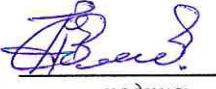
Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общих гуманитарных, социально- экономических и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 6 от « 14 » мая 2019 г.

Председатель ПЦК  Филиппова С.В.  
*подпись*

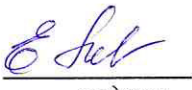
Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно - методической комиссии БГМТ – филиала ФГБОУ ВО Оренбургский ГАУ

протокол № 7 от «15» мая 20 19 г.

Председатель учебно-методической комиссии  Евсюков С.А.  
*подпись*

СОГЛАСОВАНО

Методист филиала

 Леонтьева Е.Р.  
*подпись*

Заведующая библиотекой

 Дмитриева Н.М.  
*подпись*