

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

«12» марта 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 21.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 3 года 10 месяцев

Бузулук, 2020 г.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

1. 15.01 2021г., протокол заседания учебно-методической комиссии филиала, №5
, стр.18

БЫЛО

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]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов. – М: Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. - Серия : Профессиональное образование (электронный ресурс)
<https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/1>

СТАЛО

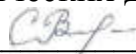
Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник/ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 255с.

Дополнительная литература:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура [электронный курс]: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов. – М: Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. - Серия: Профессиональное образование (электронный ресурс)
<https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/1>

Основание: решение заседания ПЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин от «14» января 2021 № 4 протокола



Филиппова С.В., председатель ПЦК

подпись

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 от 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 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 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

Код	Наименование результата обучения
ПР 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)
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

Объем образовательной нагрузки -117 часов

Всего учебной нагрузки – 117 часов

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	1 семестр	2 семестр
Объем образовательной нагрузки	117	48	69
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	117	48	69
В том числе:			
Всего учебной нагрузки	117	48	69
Практические. занятия	117	48	69
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-	-	-

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
Раздел 1 Легкая атлетика		30		
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 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
Тема 1.8 Прыжок в высоту способ	Техника прыжка: расчёт разбега; отталкивание; полёт; приземление.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6	2,3

«Ножницы»			МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	
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
Раздел 2 Гимнастика		18		
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,	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6	2,3

длинный кувырок.			МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	
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 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
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
Промежуточная аттестация –1 семестр –зачет				
Раздел 3 Спортивные игры		60		

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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	1,2,3
Тема 3.2 Поддача мяча снизу.	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 сверху	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 техники подачи мяча	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по зонам площадки.	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
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 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	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	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в	2	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6	2,3

движении, штрафные.	движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча.		МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	
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 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	ПР1;ПР2;ПР3;ПР4;ПР5 ЛР1;ЛР2;ЛР3;ЛР4;ЛР5;ЛР6 МПР1;МПР2;МПР3;МПР4	2,3
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 <u>Футбол</u> . 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

Раздел 4 Виды спорта по выбору		9		
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
Промежуточная аттестация – 2 семестр –дифференцированный зачет		-		
Всего		117		

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 программы 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.

Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: -игровое поле с воротами – 1;-беговая дорожка- 315 м; - гимнастическая перекладина-4шт;- брусья параллельные – 2 шт.;- яма для прыжков.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: стулья, столы на 10 мест, ПК – 1 шт. с выходом в Интернет

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]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов. – М: Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. - Серия : Профессиональное образование (электронный ресурс)

<https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#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
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
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
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
готовность к служению Отечеству, его защите	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
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
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения,	текущий контроль: оценка выполнения нормативов

употребления алкоголя, наркотиков	
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
умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
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
	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.
подпись

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин
протокол № 5 от «3» марта 2020г

Председатель ПЦК  Филиппова С.В.
подпись

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

Протокол № 6 от «12» марта 2020г.

Председатель учебно-методической комиссии  Евсюков С.А.

СОГЛАСОВАНО

Методист филиала

 Леонтьева Е.Р.

Заведующая библиотекой

 Дмитриева Н.М.