

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

р. п. Чунский

2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. №2/16-з) и базисного учебного плана по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 38.01.02 Продавец, контролер-кассир.

Организация – разработчик: Дубровина М.В., руководитель физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 38.01.02 Продавец, контролер-кассир в рамках реализации СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в состав общеобразовательного цикла и обязательной части циклов и раздела «Физическая культура» ФГОС СПО.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих *результатов*:

личностных:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие

вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 351 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 234 час;

самостоятельной работы обучающегося 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ⁵УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 351 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 234 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | |
| практические занятия | |
| контрольная работа | |
| Самостоятельная работа (всего) Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др. | 117 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа учащихся | | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | Содержание учебного материала | | 10 | |
| | 1 | Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов СПО. | 1 | 2 |
| | 2 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО. | 1 | 2 |
| | 3 | Основы здорового образа жизни. | 1 | 2 |
| | 4 | Физическая культура в обеспечении здоровья. | 1 | 2 |
| | 5 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 1 | 2 |
| | 6 | Самоконтроль, основные методы. | 1 | 2 |
| | 7 | Самоконтроль, показатели и критерии оценки. | 1 | 2 |
| | 8 | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. | 1 | 2 |
| | 9 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 1 | 2 |
| | 10 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 1 | 2 |
| | Самостоятельная работа: | | 5 | |
| | 1-4 | Реферат «Физическая культура в СПО» | 4 | |
| 5 | Сообщение на тему: «Основы здорового образа жизни» | 1 | | |
| Тема 2. Учебно – методические занятия | Содержание учебного материала | | 8 | |
| | 11 | Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. | 1 | 2 |
| | 12 | Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. | 1 | 2 |
| | 13 | Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности | 1 | 2 |
| | 14 | Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. | 1 | 2 |
| | 15 | Спортограмма и профиограмма | 1 | 2 |
| | 16 | Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. | 1 | 2 |
| 17 | Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств | 1 | 2 | |

| | | | | |
|--|--|--|-----------|---|
| | | личности. 7 | | |
| | 18 | Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. | 1 | 2 |
| | Самостоятельная работа: | | 4 | |
| | 6-9 | Написание реферата на тему: «История развития Олимпийских игр» | 4 | |
| 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | | 47 | |
| | 19 | Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. | 1 | 2 |
| | 20 | Техника высокого старта | 1 | 2 |
| | 21 | Техника стартового ускорения | 1 | 2 |
| | 22 | Обучение технике бега в целом | 1 | 2 |
| | 23 | Техника бега по пересеченной местности | 1 | 2 |
| | 24 | Обучение технике бега в гору | 1 | 2 |
| | 25 | Обучение технике бега с горы | 1 | 2 |
| | 26 | Бег 500 м - девушки, 1000м –юноши. Контроль | 1 | |
| | 27 | Техника бега на короткие дистанции | 1 | 2 |
| | 28 | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | 2 |
| | 29 | Преодоление вертикальных препятствий | 1 | 2 |
| | 30 | Бег на дистанции 30-60 м Контроль. | 1 | 2 |
| | 31 | Техника бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. | 1 | 2 |
| | 32 | Техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки). | 1 | 2 |
| | 33 | Техника эстафетного бега 4x100 м. | 1 | 2 |
| | 34 | Техника эстафетного бега 4x400 м. | 1 | 2 |
| | 35 | Техника эстафетного бега 4x400 м. | 1 | 2 |
| | 36 | Техника бега по прямой с различной скоростью | 1 | 2 |
| 37 | Правила соревнований по кроссу | 1 | 2 | |
| 38 | Бег на результат. Тест К. Купера 12 минутный бег | 1 | | |
| 39 | Эстафеты. Техника эстафетного бега в целом | 1 | 2 | |

| | | | |
|--------------------------------|--|-----------|---|
| 40 | Техника эстафетного бега в целом | 1 | 2 |
| 41 | Техника старта бегуна | 1 | 2 |
| 42 | Техника старта бегуна, принимающего эстафету | 1 | 2 |
| 43 | Техника низкого старта и стартового ускорения | 1 | 2 |
| 44 | Представление о технике передачи эстафеты | 1 | 2 |
| 45 | Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте | 1 | 2 |
| 46 | Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки на месте | 1 | 2 |
| 47 | Техника передачи и приема эстафетной палочки на малой скорости | 1 | 2 |
| 48 | Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки на малой скорости | 1 | 2 |
| 49 | Техника финиширования | 1 | 2 |
| 50 | Совершенствование техники финиширования | 1 | 2 |
| 51 | Передача эстафеты с различной скоростью. Контроль | 1 | 2 |
| 52 | Метание мяча. | 1 | 2 |
| 53 | Метание мяча в цель | 1 | 2 |
| 54 | Техника метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр. | 1 | 2 |
| 55 | Техника толкания ядра с места. | 1 | 2 |
| 56 | Совершенствование техники метания гранаты девушки 500гр., юноши 700гр. | 1 | 2 |
| 57 | Обучение технике специальных прыжковых упражнений при прыжке в длину с разбега | 1 | 2 |
| 58 | Техника прыжка в шаг с разбега | 1 | 2 |
| 59 | Техника прыжковых упражнений при прыжке в высоту | 1 | 2 |
| 60 | Техника прыжка в высоту методом перешагивания | 1 | 2 |
| 61 | Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега | 1 | 2 |
| 62 | Оценка техники и прыжок в длину на результат. Зачет | 1 | 2 |
| 63 | Оценка техники и прыжок в высоту на результат | 1 | 2 |
| 64 | Обучение технике челночного бега | 1 | |
| 65 | Челночный бег. Контроль | 1 | |
| Самостоятельная работа: | | 27 | |
| 10-13 | Написание реферата на тему: «Прыжки в длину с разбега» | 4 | |
| 14-17 | Написание реферата на тему: «Техника бега по пересеченной местности» | 4 | |
| 18-19 | Написание сообщения по теме: «Виды легкой атлетики» | 2 | |
| 20-21 | Самостоятельные занятия бегом | 2 | |
| 22-23 | Самостоятельные занятия прыжками | 2 | |
| 24-25 | Самостоятельные занятия легкой атлетикой | 2 | |

| | | | | |
|------------------------------|--------------------------------------|---|-----------|---|
| | 26-27 | Самостоятельные занятия метанием мяча | 2 | |
| | 28-36 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | 9 | |
| 2.2 Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | | 25 | |
| | 66 | Техника безопасности на занятиях. Техника одновременных классических ходов. | 1 | 2 |
| | 67 | Передвижение на лыжах ступающим шагом | 1 | 2 |
| | 68 | Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом | 1 | 2 |
| | 69 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 | 2 |
| | 70 | Совершенствование техники передвижения на лыжах двухшажным ходом | 1 | 2 |
| | 71 | Передвижение на лыжах одношажным ходом | 1 | 2 |
| | 72 | Совершенствование техники передвижения на лыжах одношажным ходом | 1 | 2 |
| | 73 | Передвижение на лыжах бесшажным ходом | 1 | 2 |
| | 74 | Совершенствование техники передвижения на лыжах бесшажным ходом | 1 | 2 |
| | 75 | Передвижение на лыжах полуюлочкой | 1 | 2 |
| | 76 | Техника полу конькового хода. | 1 | 2 |
| | 77 | Техника полу конькового хода | 1 | 2 |
| | 78 | Совершенствование техника полу конькового хода. | 1 | 2 |
| | 79 | Техника конькового хода. | 1 | 2 |
| | 80 | Техника конькового хода. | 1 | 2 |
| | 81 | Совершенствование техники конькового хода. | 1 | 2 |
| | 82 | Техника преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами. | 1 | 2 |
| | 83 | Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами. | 1 | 2 |
| | 84 | Повороты на месте переступанием вокруг носка | 1 | 2 |
| | 85 | Повороты на месте махом | 1 | 2 |
| | 86 | Техника поворотов на лыжах различными способами | 1 | 2 |
| | 87 | Совершенствование техники поворотов на лыжах различными способами | 1 | 2 |
| | 88 | Торможение | 1 | 2 |
| | 89 | Совершенствование техники торможения различными способами | 1 | 2 |
| | 90 | Передвижение на лыжах на дистанции 1 км (девушки), 2 км (юноши) контроль | 1 | |
| | Самостоятельная работа: | | 15 | |
| | 37-40 | Написание реферата по теме: «История развития лыжного спорта» | 4 | |
| | 41-43 | Передвижения на лыжах классическими ходами | 3 | |
| | 44 | Передвижения на лыжах по пересеченной местности | 1 | |

| | | | | |
|----------------------------|--|---|-----------|---|
| | 45-51 | Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | 7 | |
| | 52-54 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | 3 | |
| 2.3. Гимнастика | Содержание учебного материала | | 38 | |
| | 91 | Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой | 1 | 2 |
| | 92 | Строевые упражнения | 1 | 2 |
| | 93 | Построение и перестроения | 1 | 2 |
| | 94 | Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 | 2 |
| | 95 | Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. | 1 | 2 |
| | 96 | Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. | 1 | 2 |
| | 97 | Передвижения | 1 | 2 |
| | 98 | Размыкания и смыкания | 1 | 2 |
| | 99 | Совершенствование техники выполнения строевых упражнений | 1 | 2 |
| | 100 | Кувырки вперед и назад | 1 | 2 |
| | 101 | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 | 2 |
| | 102 | Общеразвивающие упражнения с предметами. | 1 | 2 |
| | 103 | Общеразвивающие упражнения с гантелями | 1 | 2 |
| | 104 | Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. | 1 | 2 |
| | 105 | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1 | 2 |
| | 106 | Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. | 1 | 2 |
| 107 | Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. | 1 | 2 | |
| 108 | Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений | 1 | 2 | |
| 109 | Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений | 1 | 2 | |
| 110 | Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в | 1 | 2 | |

| | | | | |
|------------------------|-----|--|-----------|---|
| | | чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки) | | |
| 111 | | Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры), | 1 | 2 |
| 112 | | Упражнения на внимание. | | 2 |
| 113 | | Упражнения для коррекции зрения. | 1 | 2 |
| 114 | | Висы и упоры. | | 2 |
| 115 | | Упражнения на гимнастической стенке. | | 2 |
| 116 | | Длинный кувырок | 1 | 2 |
| 117 | | Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками. | 1 | 2 |
| 118 | | Совершенствование техники выполнения кувырков | 1 | 2 |
| 119 | | Стойка на лопатках | 1 | 2 |
| 120 | | Стойка на руках | 1 | 2 |
| 121 | | Стойка на голове | 1 | 2 |
| 122 | | Переворот вперед с опорой головой и руками | 1 | 2 |
| 123 | | Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов | 1 | 2 |
| 124 | | Преодоление препятствий прыжком | 1 | 2 |
| 125 | | Опорный прыжок через коня согнув ноги | 1 | 2 |
| 126 | | Совершенствование техники выполнения опорных прыжков | 1 | 2 |
| 127 | | Подъем туловища. Контроль | 1 | |
| 128 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контроль | 1 | |
| | | Самостоятельная работа: | 10 | |
| 55-58 | | Выполнение комплексов утренней гимнастики. | 4 | |
| 59-60 | | Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела | 2 | |
| 61 | | Выполнение комплексов упражнений для глаз | 1 | |
| 62 | | Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки | 1 | |
| 63-64 | | Выполнение комплексов дыхательных упражнений | 2 | |
| 2.4. | | | 56 | |
| Спортивные игры | | | | |
| 2.4.1 | | Содержание учебного материала | 24 | |
| «Волейбол» | 129 | Т.Б. Правила игры и соревнований | 1 | 2 |

| | | | | |
|----------------------------|---|--|-----------|---|
| | 130 | Техника и обучение техническим приемам игры | 1 | 2 |
| | 131 | Верхняя прямая подача | 1 | 2 |
| | 132 | Верхняя боковая подача | 1 | 2 |
| | 133 | Нижняя прямая подача | 1 | 2 |
| | 134 | Нижняя боковая подача | 1 | 2 |
| | 135 | Совершенствование подач различными способами | 1 | 2 |
| | 136 | Прием мяча снизу двумя руками. | 1 | 2 |
| | 137 | Прием мяча одной рукой с последующим нападением | 1 | 2 |
| | 138 | Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону | 1 | 2 |
| | 139 | Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину. | 1 | 2 |
| | 140 | Прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди и животе. | 1 | 2 |
| | 141 | Блокирование. | 1 | 2 |
| | 142 | Нападающий удар. | 1 | 2 |
| | 143 | Нападающий удар с переводом. | 1 | 2 |
| | 144 | Индивидуальные действия в нападении. | 1 | 2 |
| | 145 | Техника прямого нападающего удара | 1 | 2 |
| | 146 | Техника прямого нападающего удара, с переводом вправо. | 1 | 2 |
| | 147 | Техника прямого нападающего удара, с переводом влево. | 1 | 2 |
| | 148 | Совершенствование техники прямого нападающего удара | 1 | 2 |
| | 149 | Индивидуальные действия в защите | 1 | 2 |
| | 150 | Групповые действия в нападении | 1 | 2 |
| | 151 | Групповые действия в защите | 1 | 2 |
| | 152 | Учебная игра (контроль) | 1 | |
| 2.4.2 Баскетбол | Содержание учебного материала | | 19 | |
| | 153 | ТБ. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами | 1 | 2 |
| | 154 | Повороты без мяча и с мячом | 1 | 2 |
| | 155 | Ловля и передача мяча двумя руками и одной на месте и в движении в парах | 1 | 2 |
| | 156 | Техника ловли и передачи мяча различными способами | 1 | 2 |
| | 157 | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 | 2 |
| | 158 | Способы ведение мяча | 1 | 2 |
| | 159 | Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления | 1 | 2 |
| | 160 | Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника. | 1 | 2 |
| | 161 | Броски мяча | 1 | 2 |
| 162 | Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места) | 1 | 2 | |

| | | | | |
|---------------------|--------------------------------------|---|-----------|---|
| | 163 | Совершенствование техники бросков мяча различными способами (в движении, прыжком) | 1 | 2 |
| | 164 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | 2 |
| | 165 | Командные действия игроков в защите и нападении. | 1 | 2 |
| | 166 | Техника защиты (перехват, накрывание). | 1 | 2 |
| | 167 | Совершенствование техники защиты. | 1 | 2 |
| | 168 | Броски по кольцу после введения и двух шагов слева и справа, тактика игры. | 1 | 2 |
| | 169 | Штрафной бросок одной рукой | 1 | 2 |
| | 170 | Изучение жестов судьи в баскетболе | 1 | 2 |
| | 171 | Учебная игра | 1 | |
| 2.4.3 Футбол | Содержание учебного материала | | 13 | |
| | 172 | Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом | 1 | 2 |
| | 173 | Техника ведения, ударов. Прием мяча. Игры | 1 | |
| | 174 | Контроль мяча с помощью ног | 1 | 2 |
| | 175 | Удары по мячу (контроль) | 1 | 2 |
| | 176 | Удар головой на месте и в прыжке. Совершенствование техники. | 1 | 2 |
| | 177 | Остановка мяча ногой, грудью. | 1 | 2 |
| | 178 | Финты. Взаимодействие игроков. | 1 | 2 |
| | 179 | Игра в пас | 1 | 2 |
| | 180 | Действия в нападении | 1 | 2 |
| | 181 | Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых | 1 | 2 |
| | 182 | Действия в защите | 1 | 2 |
| | 183 | Прием и обработка мяча на ограниченном пространстве | 1 | |
| | 184 | Игра по правилам - контроль | 1 | 2 |
| | Самостоятельная работа: | | 28 | |
| | 65-68 | Написание реферата на тему: «Техника безопасности на занятиях по спортивным играм» | 4 | |
| | 69-72 | Написание реферата на тему: «История волейбола» | 4 | |
| | 73-80 | Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | 8 | |
| | 78- | Написание реферата на тему: «Физическая культура в семье» | 4 | |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---|-----------|---|
| | 81 | 14 | | |
| | 82 | Подготовка сообщения на тему: «Правила игры в волейбол» | 1 | |
| | 83 | Подготовка сообщения на тему: «Правила игры в баскетбол» | 1 | |
| | 84-87 | Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | 4 | |
| | 88 | Подготовка сообщения: «Правила игры в футбол» | 1 | |
| | 89 | Подготовка сообщения: «Правила проведения соревнований» | 1 | |
| 2.5. Подвижные игры | Содержание учебного материала | | 15 | |
| | 185 | Техника безопасности на занятиях подвижными играми. Зачет | 1 | 2 |
| | 186 | Эстафеты без предметов | 1 | 2 |
| | 187 | Эстафеты с предметами | 1 | |
| | 188 | Эстафеты в парах | 1 | 2 |
| | 189 | Эстафеты с гимнастической скакалкой | 1 | 2 |
| | 190 | Эстафеты с гимнастической скакалкой в парах | 1 | 2 |
| | 191 | Эстафеты с мячом | 1 | 2 |
| | 192 | Эстафеты с гимнастической скамейкой | 1 | 2 |
| | 193 | Лапта, правила игры | 1 | 2 |
| | 194 | Совершенствование техники игры «Лапта» | 1 | 2 |
| | 195 | Игра в «Лапту» по правилам. Контроль | 1 | 2 |
| | 196 | «Выжигало», правила игры | 1 | 2 |
| | 197 | Совершенствование техники игры «Выжигало» | 1 | 2 |
| | 198 | Игра в «Выжигало» по правилам. Контроль | 1 | |
| | 199 | Комбинированные эстафеты. Контроль | 1 | |
| | Самостоятельная работа: | | 7 | |
| | 90-93 | Написание реферата на тему: «Цели и задачи проведения подвижных игр» | 4 | |
| | 94 | Составление комплекса эстафет без предметов | 1 | |
| | 95 | Составление комплекса эстафет в парах | 1 | |
| | 96 | Составление комплекса эстафет с мячом | 1 | |
| 2.6. Ритмическая гимнастика | Содержание учебного материала | | 35 | |
| | 200 | Т.Б. на занятиях ритмической гимнастикой. Виды и направления в оздоровительной аэробике: степ - аэробика | 1 | 2 |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 201 | Музыкальные композиции | 1 | 2 |
| 202 | Базовые движения и связки в степ - аэробике | 1 | 2 |
| 203 | Разучивание простых шагов | 1 | 2 |
| 204 | Совершенствование техники выполнения простых шагов под музыку | 1 | 2 |
| 205 | Разучивание приставных шагов | 1 | 2 |
| 206 | Совершенствование техники выполнения приставных шагов под музыку | 1 | 2 |
| 207 | Разучивание шагов «захлест» | 1 | 2 |
| 208 | Совершенствование техники выполнения шагов «захлест» под музыку | 1 | 2 |
| 209 | Разучивание комбинации сочетания простых шагов и шагов «захлест» | 1 | 2 |
| 210 | Совершенствование техники выполнения сочетания простых шагов и шагов «захлест» под музыку | 1 | 2 |
| 211 | Правила и обучение перемещениям (диагональ, круг, квадрат) | 1 | 2 |
| 212 | Совершенствование техники выполнения перемещений | 1 | 2 |
| 213 | Разучивание скрестных шагов | 1 | 2 |
| 214 | Совершенствование техники выполнения скрестных шагов | 1 | 2 |
| 215 | Разучивание шагов - подъемов | 1 | 2 |
| 216 | Совершенствование техники выполнения шагов - подъемов | 1 | 2 |
| 217 | Подъемы прямых ног. Техника рук | 1 | 2 |
| 218 | Совершенствование техники выполнения упражнений с использованием подъемов прямых ног и рук | 1 | 2 |
| 219 | Разучивание шагов с использованием скамейки | 1 | 2 |
| 220 | Совершенствование техники выполнения шагов, стоя лицом к скамейки | 1 | 2 |
| 221 | Совершенствование техники выполнения шагов, стоя боком к скамейки | 1 | 2 |
| 222 | Совершенствование техники выполнения шагов, стоя на скамейке | 1 | 2 |
| 223 | Совершенствование техники выполнения шагов, стоя лицом перед скамейкой | 1 | 2 |
| 224 | Совершенствование техники выполнения шагов на скамейку | 1 | 2 |
| 225 | Совершенствование техники выполнения прыжков на скамейку | 1 | 2 |
| 226 | Совершенствование техники выполнения чередования шагов прыжков через скамейку | 1 | 2 |
| 227 | Разучивание упражнения «переход» | 1 | 2 |

| | | | | |
|--|--------------------------------|---|------------|---|
| | 228 | Совершенствование техники выполнения упражнения «переход» по диагонали | 1 | 2 |
| | 229 | Совершенствование техники выполнения упражнения «переход» с касанием о скамейку одной ногой | 1 | 2 |
| | 230 | Совершенствование техники выполнения упражнения «переход» с касанием о скамейку двумя ногами | 1 | 2 |
| | 231 | Разучивание комплекса упражнений ритмической гимнастики с использованием скамейки | 1 | 2 |
| | 232 | Разучивание комплекса упражнений ритмической гимнастики с использованием скамейки | 1 | 2 |
| | 233 | Совершенствование комплекса упражнений ритмической гимнастики с использованием скамейки | 1 | 2 |
| | 234 | Зачет | 1 | 2 |
| | Самостоятельная работа: | | 18 | |
| | 97-100 | Реферат на тему: «ЗОЖ (здоровый образ жизни)» | 4 | |
| | 101-104 | Реферат на тему: «История развития ритмической гимнастики» | 4 | |
| | 105-106 | Составление конспекта на тему: «Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов» | 2 | |
| | 107-108 | Составление конспект на тему: «Комплекс упражнений ритмической гимнастики» | 2 | |
| | 109-110 | Составление конспекта на тему: «Комплекс упражнений для живота и талии» | 2 | 1 |
| | 111-112 | Составление конспекта на тему: «Комплекс упражнение для развития правильной осанки» | 2 | |
| | 113-114 | Составление конспекта на тему: «Комплекс упражнение для развития двигательно – координационных способностей» | 2 | |
| | 115-117 | Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | | |
| | Итого | самостоятельной работы | 117 | |
| | Всего | | 234 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; навесной турник - брусья Атлет, турник навесной, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, пистолет спортивный, секундомеры, скакалка, гимнастические скамейки, палки гимнастические, конь гимнастический, мат гимнастический, обручи, мячи набивные, Фитнесс бол набивной мяч 1 кг, 2 кг, 4 кг, 5 кг, мячи для метания, гантели (8 кг, 0.5 кг, 1 кг, 1.5 кг), тренажер Ровер Твистор для рук 20, 30 кг, эспандер, эспандер восьмерка, эспандер с ручками, утяжелитель 0,5 кг, 1 кг, кегли, динамометры, бита, ворота для мини-футбола, турник стационарный, шведская стенка, гиря 16 кг, гиря 24 кг, канат для перетягивания, маты спортивные, скамья для пресса, тренажер для мышц SE9105, тренажер для пресса, скамья для пресса ET-101, весы, граната, лыжи, массажная поверхность фруктовокрик, мяч прыгун гимнастический с ручками, стол теннисный, сетка теннисная мяч теннисный, большой, мяч теннисный малый, доска шахматная, шашки.

Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион:

Стойка для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные

номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Для обучающихся

1. Бишаева А.А. Физическая культура (8-е изд., стер.) учебник –М.: Академия, 2015

2. Решетников Н.В. Физическая культура (16-е изд., стер.) учебник –М.: Академия, 2016

Электронная библиотечная система -<https://www.book.ru/>

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. «Физическая культура» КноРус 2016

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. «Физическая культура» КноРус 2018

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2017

4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2017

5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» КноРус 2016

Интернет ресурсы

1. <http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

2. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

3. www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России
<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА¹⁹ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| результаты обучения должен знать/понимать: | критерии оценки | методы оценки |
|---|--|--|
| <p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> | <p>- определяет роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> | <p>-устный опрос -практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), -домашние задания проблемного характера. -ведение дневника самонаблюдения. оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> |
| <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> | <p>- соответствие уровня подготовленности требованиям нормативных показателей (требования к определению уровня подготовленности и перечень обязательных тестов и контрольных испытаний определяется образовательной организацией самостоятельно)</p> | <p>тестирование (<i>оценка уровня физической подготовленности</i>) - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестовые задания и учебные нормативы на зачётах и дифференцированном зачёте.</p> |