

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Архангельской области
«ШИПИЦЫНСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ АО «ШАТ»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ АО «ШАТ»
М.А. Патраков
« 20 » 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
БД.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебного предмета разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014г. №1645 «О внесении изменений в приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»), рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки Российской Федерации от 17.03.2015 г. №06-259) и примерной программой общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (протокол № 3 от 21.07.2016, регистрационный номер рецензии 383 от 23.07.2015 ФГАУ «ФИРО»), и в соответствии с рабочим учебным планом ГБПОУ АО «ШАТ» по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», утверждённого 29.05.2020г.

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «ШАТ»

Разработчик: *Заусаева Галина Александровна*, преподаватель ГБПОУ АО «ШАТ»

Квалификационная категория, _____

Звание

Рассмотрено и одобрено на заседании методического совета.

Протокол № ...1... от «18»...августа... 2020 г.

Председатель МС, зам. директора по УПР _____ Брызгалов А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа учебного общеобразовательного предмета может быть использована в профессиональной подготовке квалифицированных рабочих, служащих, специалистов среднего звена.

1.2. Место учебного общеобразовательного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в цикл общеобразовательных базовых дисциплин.

1.3. Цели и задачи учебного общеобразовательного предмета.

1. формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

2. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

3. формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий

специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

5. овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

6. освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

7. приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4. Результаты освоения учебного общеобразовательного предмета.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся должен достичь следующих результатов:

Личностные
<ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию 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

<p>разрешать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите;
Метапредметные
<ul style="list-style-type: none"> - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, 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 техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
Предметные
<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физической 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).

1.5. Количество часов на освоение программы учебного общеобразовательного предмета:

максимальная учебная нагрузки обучающихся - 165 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка, включая практические занятия – 117 часов; самостоятельная работа обучающихся - 48 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА.

2.1. Объем учебного общеобразовательного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	165
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	117
в том числе:	
учебно-тренировочные занятия	107
Самостоятельная работа обучающихся	48
Вид и тематика самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся:	
Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни»	2
Составление индивидуального дневника самоконтроля физического воспитания.	1
Специальные подготовительные упражнения	35
Изучение правил игры	1
Организация соревнований	2
Составление комплекса упражнений	1
Составление конспекта	6
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебного общеобразовательного предмета «Физическая культура».

Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Раздел, тема	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4	5
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков			10/0/16	
<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p> <p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития,</p>	<p>Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем</p>	Содержание учебного материала	2/0/3	
		Техника безопасности , охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.	1	2
		Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	1	2
		Самостоятельная работа	3	
		Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального дневника самоконтроля физического воспитания.	2 1	
	<p>Тема 1.2 Основы физической подготовки.</p>	Содержание учебного материала	2/0/4	
		Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общее представление о комплексе средств физического воспитания молодежи.	1	2
		Классификация физических упражнений и методов их выполнения. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.	1	2
		Самостоятельная работа		
		Специальные подготовительные упражнения. Ежедневно занятия по видам спорта.	4	

<p>телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.</p> <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья,</p>	<p>Тема 1.3 Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2/0/4	
		<p>Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Жизненно важные умения и навыки - естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижения на лыжах и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.</p>	1	2
		<p>Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Самоконтроль при занятиях ходьбой и бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.</p>	1	2
		<p>Самостоятельная работа</p>		
		<p>Специальные подготовительные упражнения. Ежедневно в форме занятий по видам спорта.</p>	4	
	<p>Тема 1.4 Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	4/0/5	
		<p>Профессионально прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств.</p>	2	2
		<p>Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Профессиограмма.</p>	2	2
		<p>Самостоятельная работа</p>		
		<p>Специальные подготовительные упражнения. Ежедневно занятия по видам спорта.</p>	5	

двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования					
<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.</p>	<p>Раздел 2. Легкая атлетика</p> <p>Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование (спринтерский бег).</p>	0/28/13			
		Содержание учебного материала	0/6/0		
		Учебно - тренировочные занятия	6		
		1	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения.	1	2
		2	Развитие скоростных качеств. Игровой элемент (лапта)	1	2
		3	Низкий старт 60 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Специально-беговые упражнения. Бег на результат -100 м.	1	2
		4	Развитие скоростных качеств. Игровой элемент (лапта)	1	2
	5	Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Челночный бег 3x10 на результат	1	2	
	6	Развитие скоростно-силовых качеств. Игровой элемент (лапта).	1	2	
	<p>Тема 2.2. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции (кроссовая подготовка)</p>	Содержание учебного материала	0/15/8		
		Учебно - тренировочные занятия	15		
		7	Бег 15 мин. по пересеченной местности (кросс). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специально-беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места на результат.	2	2
		8	Развитие общей выносливости с помощью ОРУ. Игровой элемент (ручной мяч)	2	2
		9	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ Бег на дистанцию 1000 м на результат	2	2
10		Развитие общей выносливости с помощью ОРУ. Игровой элемент (ручной мяч)	2	2	
11		Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке (за 1 мин)- на результат	2	2	
12	Развитие выносливости. Игровой элемент (ручной мяч)	2	2		

	Тема 2.3. Метание гранаты.	13	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Отжимание от пола на результат.	2	2
		14	Бег на результат 2000 м.	1	2
		Самостоятельная работа			
		Специальные подготовительные упражнения. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.		8	
		Содержание учебного материала		0/7/5	
		Учебно - тренировочные занятия		7	
		15	Метание гранаты на дальность с места, с разбега, из различных положений. Специальные подготовительные упражнения метателя Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине - на результат	2	2
		16	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Игровой элемент (лапта)	2	2
		17	Метание гранаты на дальность с места, с разбега, из различных положений. Специальные подготовительные упражнения метателя. Метание гранаты на результат	1	2
		18	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Игровой элемент (лапта)	2	2
Самостоятельная работа					
Специальные подготовительные упражнения. Упражнения метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.		4 1			
Раздел 3. Спортивные игры.				0/50/13	
Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве,	Тема 3.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала		0/23/8	
		Учебно - тренировочные занятия		23	
		19	Игровой элемент – учебная игра.	1	2
		20	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	1	2

<p>скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	21	<p>Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов: ведение змейкой –ведение -2 - бросок в корзину- на результат.</p>	1	2
	22	<p>Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Игровой элемент - учебная игра.</p>	1	2
	23	<p>Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.</p>	1	2
	24	<p>Развития координационных способностей. Терминология баскетбола. Игровой элемент - учебная игра.</p>	1	2
	25	<p>Передвижение и остановка игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом.</p>	1	2
	26	<p>Развития координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей. Игровой элемент - учебная игра</p>	1	2
	27	<p>Передача 2-мя мячами с отскоком от стены -на результат Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом.</p>	1	2
	28	<p>Развития координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей. Игровой элемент - учебная игра.</p>	1	2

		29	Броски по корзине с различных дистанций - на результат. Передвижение и остановка игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом.	1	2
		30	Развития координационных способностей. Игровой элемент- учебная игра	1	2
		31	Штрафной бросок. Передвижение и остановка игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита	1	2
		32	Развития координационных способностей. Игровой элемент - учебная игра.	1	2
		33	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передвижение и остановка игрока. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок.	2	2
		34	Развития координационных способностей. Игровой элемент- учебная игра.	1	2
		35	Жонглирование 2 —мя мячами. Передвижение и остановка игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок, Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок.	1	2
		36	Развития координационных способностей. Игровой элемент - учебная игра.	1	2
		37	Передвижение и остановка игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении, в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом.	1	2
		38	Развитие координационных способностей. Игровой элемент- учебная игра.	1	2
		39	Штрафной бросок на результат. Передвижение и остановка игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок.	1	2
		40	Развития координационных способностей. Игровой элемент- учебная игра.	1	2

Тема 3.2. Волейбол.	Самостоятельная работа		8	
	Специальные подготовительные упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.		8	
	Содержание учебного материала		0/27/5	
	Учебно - тренировочные занятия		27	
	41	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача.	1	2
	42	Развитие скоростно - силовых качеств. Учебная игра.	1	2
	43	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием подачи. Позиционное нападение со сменой мест.	1	2
	44	Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра.	1	2
	45	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием подачи. Позиционное нападение со сменой мест.	1	2
	46	Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра.	1	2
	47	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность и прием подачи. Позиционное нападение со сменой мест. Передача верхняя над собой- на результат.	1	2
	48	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра	1	2
	49	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Стойка и передвижение игрока. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность и прием подачи. Позиционное нападение из 3 зоны.	1	2
	50	Прием мяча снизу двумя руками. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны.	1	2
	51	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	2
	52	Прямой нападающий удар. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны	1	2
53	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	2	
54	Верхняя подача -на результат. Стойка и передвижение игрока.	1	2	

		Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны.		
55		Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	2
56		Верхняя прямая подача на точность. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение из 3-й зоны.	2	2
57		Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	2
58		Позиционное нападение из 3-й зоны. Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов- прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность.	1	2
59		Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	2
60		Верхняя передача мяча в стену -на результат. Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов- прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны.	1	2
61		Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	2
62		Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов- прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны.	1	2
63		Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	2
64		Нижняя передача мяча в стену- на результат. Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов - прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны.	1	2
65		Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	2
66		Нижняя передача мяча в стену - на результат. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны.	1	2
Самостоятельная работа			5	
Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Специальные подготовительные упражнения по совершенствованию			1	

		скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. Организация соревнований по волейболу.	2 2		
Раздел 4. Лыжная подготовка.			0/17/6		
<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>	<p>Тема 4.1. Отработка и совершенствование техники попеременного и одновременных ходов.</p>	Содержание учебного материала	0/17/6		
		Учебно - тренировочные занятия		17	
		67	Отработка техники попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1	2
		68	Развитие выносливости. Специально- подготовительные упражнения	1	2
		69	Отработка техники попеременного двушажного хода. Отработка техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 4 км. Прохождение спусков, подъемов.	1	2
		70	Развитие выносливости. Специально - подготовительные упражнения.	1	2
		71	Отработка техники попеременного двушажного хода. Отработка техники одновременного одношажного хода Прохождение дистанции до 4 км. Прохождение спусков, подъемов	1	2
		72	Развитие выносливости. Специально - подготовительные упражнения. Прохождение дистанции 2 км на результат.	1	2
		73	Отработка техники попеременного двушажного хода. Отработка техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 5 км. Прохождение спусков, подъемов	1	2
		74	Развитие выносливости. Специально- подготовительные упражнения. Коньковый ход.	1	2
		75	Отработка техники попеременного двушажного хода. Отработка техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 5 км. Прохождение спусков, подъемов	1	2
		76	Развитие выносливости. Специально-подготовительные упражнения. Коньковый ход.	1	2
		77	Отработка техники попеременного двушажного хода. Отработка техники одновременного двушажного хода Прохождение дистанции до 5 км. Прохождение спусков, подъемов.	1	2
78	Развитие выносливости. Специально-подготовительные упражнения. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км на результат.	1	2		

		79	Отработка техники попеременного двушажного хода. Отработка техники одновременного двушажного хода. Прохождение дистанции до 6 км. Прохождение спусков, подъемов.	1	2
		80	Развитие выносливости. Специально-подготовительные упражнения. Коньковый ход.	1	2
		81	Отработка техники попеременного двушажного хода. Отработка техники одновременного двушажного хода. Прохождение дистанции до 7 км. Прохождение спусков, подъемов.	1	2
		82	Прохождение дистанции до 7,5 км без учета времени.	2	2
		Самостоятельная работа			
		Составление конспектов. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правило подбора лыж и палок в зависимости от лыжных ходов. Развитие физических качеств (скоростно-силовых, координационных способностей, быстроты, выносливости).		6	
Раздел 5. Гимнастика				0/12/0	
Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	Тема 5.1. Акробатические упражнения. Аэробика. Элементы атлетической гимнастики.	Содержание учебного материала		0/12/0	
		Учебно - тренировочные занятия		12	
		83	Прыжки на скакалке одиночные и групповые. Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Акробатические элементы: кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения лежа(стоя), стойка на лопатках. Аэробика.	1	2
		84	Развитие координационных способностей, гибкости.	1	2
		85	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Акробатические элементы: кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения лежа, "стоя, стойка на лопатках. Аэробика. Прыжки на скакалке одиночные и групповые.	1	2
		86	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Акробатические элементы: кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения лежа, стоя, стойка на лопатках. Аэробика. Прыжки на скакалке одиночные и групповые. Выполнение комбинации акробатических упражнений на результат.	1	2
		87	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Акробатические элементы: кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения лежа, стоя, стойка на лопатках. Аэробика. Прыжки на скакалке одиночные и групповые. Выполнение комбинации акробатических упражнений на результат.	1	2

	88	Развитие координационных и силовых способностей, гибкости.	1	2
	89	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Акробатические элементы: кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения лежа, стоя, стойка на лопатках. Аэробика. Прыжки на скакалке одиночные и групповые.	1	2
	90	Развитие координационных и силовых способностей, гибкости.	1	2
	91	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Акробатические элементы: кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения лежа, стоя, стойка на лопатках. Аэробика. Работа на тренажерах. Прыжки на скакалке одиночные и групповые.	1	2
	92	Выполнение комплекса аэробики на результат.	1	2
	93	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Акробатические элементы: кувырки вперед, назад, сед углом, мост из положения , стоя, стойка на лопатках. Аэробика. Работа на тренажерах Выполнение групповых прыжков на результат.	1	2
	94	Развитие координационных и силовых способностей, гибкости. Работа на тренажерах.	1	2
	ВСЕГО		10/107/48	

*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 РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

- Оборудование и инвентарь спортивного зала (стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы наполные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- 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, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.);
- открытый стадион;
- тренажерный зал;
- библиотечный фонд;

- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;

- мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Документационное обеспечение

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480), редакция от 29.06.2017г.

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 февраля 2018 г №69 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

4. Приказ Минобрнауки России от 29.10.2013 N 1199 «Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования».

3.2.2. Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия» , 2020.-320 с.

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 9-е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 271 с. : ил.

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью.- Кострома, 2003.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений-М.: Академия, 2007.- 152с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высш. учебн. заведений /Г.С. Туманян,- М.: Издательский центр «Академия», 2006 г.-336 с.
4. Физическая культура: Учеб. Для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др. Под ред. В.И. Ляха и др. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 1998. – 155 с.

3.2.4. Интернет – ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма, и молодежной политики Российской Федерации: Web:<http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование» Web:<http://www.edu.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p style="text-align: center;">Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию 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, чувство ответственности перед Родиной; 	<ul style="list-style-type: none"> - Текущий контроль. - Самостоятельная работа. Учебно – тренировочные занятия №№ 1, 3, 5, 7, 9, 11,13, 14, 15, 17, 21, 27, 29, 39, 47, 54, 59, 64, 66, 72, 78, 86, 87, 92, 93.

- готовность к служению Отечеству, его защите;	
Метапредметные	
<p>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>- 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;</p> <p>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	<p>- Текущий контроль.</p> <p>- Самостоятельная работа.</p> <p>- Учебно – тренировочные занятия №№ 1, 3, 5, 7, 9, 11,13, 14, 15, 17, 21, 27, 29, 39, 47, 54, 59, 64, 66, 72, 78, 86, 87, 92, 93.</p>
Предметные	
<p>-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-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).</p>	<p>- Текущий контроль.</p> <p>- Самостоятельная работа.</p> <p>- Учебно – тренировочные занятия №№ 1, 3, 5, 7, 9, 11,13, 14, 15, 17, 21, 27, 29, 39, 47, 54, 59, 64, 66, 72, 78, 86, 87, 92, 93.</p>