

**Департамент образования и науки Тюменской области
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА

ОУП.06. Физическая культура

Специальность 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов

2021 г.

Рабочая программа предмета ОУП.06. Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС среднего общего образования № 413, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г; с учетом требований ФГОС СПО по специальности 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов; на основании примерной программы предмета, утвержденной Протокол 3 от 25 мая 2017 г.

Разработчик:

Пайцева Н.М. преподаватель высшей категории ГАПОУ Тюменской области «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК
Протокол № 1 от « 20 » 08 2021г.
Председатель ЦК Пайцева Н.М.

Утверждаю:
Зам. директора по УПР
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный
техникум»
Осипенко Н.В. /Н.В. Осипенко/
« 31 » августа 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа предмета ОУП.06. Физическая культура является частью образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС среднего общего образования № 413 с учетом требований ФГОС СПО по специальности 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов.

1.2. Место предмета в структуре образовательной программы СПО:

Рабочая программа предмета ОУП.06. Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования с учетом требований ФГОС СПО по специальности 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов.

1.3. Результаты освоения предмета:

Освоение содержания предмета ОУП.06. Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностные результаты:

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

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

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

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

метапредметные результаты:

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

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

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

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

УУД Р1 - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

УУД Р2 - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

УУД Р3 - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

УУД Р5 - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

УУД Р7 - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

УУД П5 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

УУД П6 - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

УУД П7 - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

УУД К1- 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;

УУД К2- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

УУД К3- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

Предметные результаты физической культуры:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

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

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

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

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем предмета виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	175
Самостоятельная работа	58
Обязательная учебная нагрузка	117
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия (если предусмотрено)	115
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание предмета ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Уровень освоения	Объем часов	УУД
1	2	3	4	5
Раздел 1.	Теоретическая часть.		2	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала			
Введение.	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортплощадок). Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
Тема 1.2.	Содержание учебного материала			
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
Раздел 2.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Уровень усвоения	49	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		5	
Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	Практические занятия: Техника безопасности.	3	1	ЛР11, ЛР12, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Изучение и совершенствование техники высокого и низкого старта	3	1	
	Изучение и совершенствование техники стартового разгона, финишного ускорения.	3	1	
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	3	1	

	Самостоятельная работа: Упражнения со скакалкой	3	1	
Тема 2.2. Спринтерские дистанции: бег 100 м, 4×100 м, 4×400 м.	Содержание учебного материала		7	
	Бег на дистанцию 60 м, 100 м	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4×100	3	1	
	Эстафетный бег 4×400 м.	3	1	
	Самостоятельная работа: Изучение и совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях.	3	1	
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по дистанциям.	3	2	
	Самостоятельная работа: Утренняя гимнастика	3	1	
Тема 2.3. Бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	Содержание учебного материала		5	
	Практические занятия: Бег по прямой с различной скоростью.	3	1	ЛР11, ЛР12, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	3	1	
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	3	1	
	Самостоятельная работа: Кроссовая подготовка.	3	1	
	Самостоятельная работа: Закаливающие процедуры	3	1	
Тема 2.4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала		5	
	Практические занятия: Подводящие упражнения.	3	1	ЛР11, ЛР12, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Поэтапное изучение технических элементов прыжка: техника выполнения разбега	3	1	
	Поэтапное изучение технических элементов прыжка: техника выполнения прыжка.	3	1	
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	3	1	
	Самостоятельная работа: Виды циклических нагрузок	3	1	

Тема 2.5. Бег по виражу на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	Содержание учебного материала		5	
	Практические занятия: Тактические действия: умение разложить силы по дистанции.	3	1	ЛР11, ЛР12, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Тактические действия: финишное ускорение, набегание на финишную линию.	3	1	
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	3	1	
	Самостоятельная работа: Активная, пассивная гибкость Отработка техники бега по виражу	3	2	
Тема 2.6. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивание, «ножницы», перекидной.	Содержание учебного материала		7	
	Практические занятия: Поэтапное изучение технических элементов прыжков: техника разбега, толчка и перехода через планку.	3	1	ЛР11, ЛР12, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Поэтапное изучение технических элементов прыжков: техника приземления.	3	1	
	Техническое исполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», «прогнувшись».	3	1	
	Техническое исполнение прыжка в высоту с разбега способом «ножницы».	3	1	
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по темам.	3	1	
	Самостоятельная работа: развитие скоростно- силовых качеств	3	2	
Тема 2.7. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		5	
	Практические занятия: Подводящие упражнения. Упражнения для развития мышц ног и укрепления связок.	3	1	ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Поэтапное изучение технических элементов прыжка: техника толчка и мах руками, фаза полёта и приземление.	3	1	
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	3	1	
	Самостоятельная работа: Упражнения для коррекции осанки	3	2	
Тема 2.8. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г	Содержание учебного материала		5	
	Практические занятия: Подводящие упражнения: укрепление мышц, кистей рук и связок	3	1	ЛР11, ЛР12, МР1, МР2, МР3

(юноши).	запястья.			УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Изучение технических элементов метания гранаты. Пробные и контрольные метания спортивного снаряда.	3	1	
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	3	1	
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения для укрепления плечевого пояса	3	2	
Тема 2.9. Толкание ядра.	Содержание учебного материала		5	
	Практические занятия: Подводящие упражнения: укрепление мышц, кистей рук и связок запястья. Упражнения для укрепления мышечного корсета.	3	1	ЛР11, ЛР12, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5,
	Изучение технических элементов толкания ядра. Совершенствование техники толкания ядра.	3	1	
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	3	1	
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	3	2	
Раздел 3	Спортивные игры.	Уровень усвоения	56	
Тема 3.1. Волейбол: Техника безопасности игры.	Содержание учебного материала		3	
	Практические занятия: Изучение технически правильных падений, страховок, и соблюдения необходимой дистанции при исполнении задания.	3	1	ЛР11, ЛР12, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Самостоятельная работа: упражнения для укрепления связочного аппарата Комплекс разогревающих упражнений, для профилактики травматизма.	3	2	
Тема 3.2. Исходное положение (стойки) волейболиста, перемещения.	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия: Изучение и закрепление стоек волейболиста.	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД
	Самостоятельная работа: Изучение и закрепление технически правильных перемещений по площадке.	3	1	

				П5, ПР6, ПР7.
Тема 3.3. Приёмы мяча сверху и снизу двумя руками, передачи.	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия: Изучение и закрепление техники приёма сверху.	3	2	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3
	Самостоятельная работа: Изучение и закрепление техники и снизу двумя руками, пассив, передач.	3	2	УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
Тема 3.4. Поддачи: сверху, снизу, сбоку.	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия: Изучение и закрепление техники подачи сверху.	3	2	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3
	Самостоятельная работа: Изучение и закрепление техники нижней подачи и боковой подачи.	3	2	УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
Тема 3.5. Атакующий удар. Тактика нападения.	Содержание учебного материала		9	
	Практические занятия: Подводящие упражнения: махи руками, прыжки, подскоки.	3	1	ЛР11, ЛР12, МР1, МР2, МР3
	Изучение техники атакующих ударов. Отработка техники нападения.	3	4	УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Самостоятельная работа: Тактические действия в нападении.	3	4	
Тема 3.6. Блокирование. Тактика защиты.	Содержание учебного материала		8	
	Практические занятия: Подводящие упражнения: прыжки, подскоки.	3	1	ЛР11, ЛР12, МР3
	Изучение техники блоков, Отработка техники блоков	3	3	УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Самостоятельная работа: Тактические и технические действия в защите.	3	4	
Тема 3.7.	Содержание учебного материала		6	

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по действующим правилам.	Практические занятия: Совмещение и совершенствование всех технических элементов, изученных ранее в процессе игры. Двухсторонняя учебная игра в волейбол	3	3	ЛР11, ЛР12, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Самостоятельная работа: История спорта (волейбол)	3	2	
	Контрольные работы: Правила игры в волейбол, ведение счёта на оценку.	3	1	
Тема 3.8. Баскетбол: Техника безопасности игры.	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия: Изучение техники безопасности при игре в баскетбол. Умение группироваться при падении, страховки, и соблюдения необходимой дистанции при исполнении поставленных задач.	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Самостоятельная работа: Профилактика травматизма	3	1	
Тема 3.9. Ловля и передача мяча, ведение мяча.	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия: Изучение технических правильных элементов ловли и передачи мяча, паса.	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Ведение мяча в баскетболе.	3	1	
Тема 3.10. Стойки, повороты, остановки баскетболиста.	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия: Изучение основных стоек (параллельная, диагональная - одноимённая, диагональная - разноимённая).	3	1	МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Техника поворотов (передний и задний), остановок (двумя шагами, прыжком).	3	1	
Тема 3.11. Броски мяча в корзину (с места, в движении),	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия: Отработка штрафных бросков. Отработка двухочковых, трёхочковых бросков по кольцу с места.	3	1	МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД

прыжком)	Отработка двухочковых, трёхочковых бросков по кольцу в движении, прыжком.	3	1	К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Самостоятельная работа: Выполнение бросков по кольцу из двухочковой, трёхочковой зоны, штрафные броски.	3	2	
Тема 3.12.	Содержание учебного материала		4	
Технические элементы и тактика нападения: приёмы техники овладения мячом - вырывание, выбивание.	Практические занятия: Подводящие упражнения. Отработка технических элементов приёмов нападения - выбивание.	3	1	МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Отработка технических элементов приёмов нападения - вырывание.	3	1	
	Самостоятельная работа: Тактика нападения. Упражнения на координацию.	3	2	
Тема 3.13.	Содержание учебного материала		4	
Тактика защиты: приёмы техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	Практические занятия: Подводящие упражнения. Отработка приёмов защиты – перехват.	3	1	МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Отработка приёмов защиты - накрывание. Отработка приёмов защиты - контратаки.	3	1	
	Самостоятельная работа: Тактические действия при защите.	3	2	
Тема 3.14.	Содержание учебного материала		2	
Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по действующим правилам.	Практические занятия: Совмещение и совершенствование всех технических элементов, изученных ранее. Двухсторонняя, учебная игра по правилам.	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Самостоятельная работа: Правила игры в баскетбол, ведение счёта на оценку.	3	1	
Раздел 4	Гимнастика.	Уровень усвоения	44	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала		2	
Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	Практические занятия: Межпредметные связи: органы мышечного чувства, органы равновесия, работа мышц. ТБ.	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2,
	Самостоятельная работа: Межпредметные связи: сила и импульс, устойчивость	3	1	

	равновесия тел, энергия			УУД КЗ, УУД П5, ПР6, ПР7.
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия: Комплекс упражнений, направленных на общее физическое развитие и поднятие общего мышечного тонуса.	3	3	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД КЗ, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Самостоятельная работа: Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса мышц спины. Упражнения для укрепления мышц ног – бедра, ягодиц, голеностопа.	3	2	
	Контрольные работы: Тест на гибкость.	3	1	
Тема 4.3. Атлетическая гимнастика: упражнения на тренажёрах, с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири).	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия: Физические упражнения локального воздействия. Спина – гиперэкстензия, наклоны со штангой, гантелями, становая тяга.	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД КЗ, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Физические упражнения локального воздействия. Грудь, руки – жим лёжа, разведение рук с гантелями и на тренажёре, французский жим, пуловер, упражнения на бицепс со штангой, гантелями.	3	1	
	Физические упражнения локального воздействия. Пресс – скручивание, подъём ног, подъём корпуса	3	1	
	Физические упражнения локального воздействия. Ноги – работа на велотренажёрах, стептренажёре, приседание со штангой, выпады, жим ногами, работа на тренажёре для приводящих мышц.	3	1	
	Самостоятельная работа: Упражнения для коррекции фигуры.	3	1	
	Самостоятельная работа: Упражнения для профилактики искривления позвоночника .	3	1	
Тема 4.4 Гимнастика с элементами акробатики: кувырки вперёд, назад. Соединение кувырков. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках (девушки), стойка на голове (юноши).	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия: Изучение кувырков вперёд, назад. Соединение кувырков вперёд, назад. Перекаты.	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД КЗ, УУД
	Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках (девушки), стойка на голове (юноши).	3	1	
	Самостоятельная работа: Соединение гимнастических элементов.	3	1	

Перекаты.	Контрольные работы: Выполнение гимнастических элементов на оценку.	3	1	П5, ПР6, ПР7.
Тема 4.5	Содержание учебного материала		4	
Опорные прыжки через гимнастические снаряды: конь, козёл.	Практические занятия: Разучивание техники опорных прыжков через гимнастического козла. Совершенствование техники опорных прыжков через гимнастического козла.	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3
	Разучивание техники опорных прыжков через гимнастического коня	3	1	УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Самостоятельная работа: упражнения для развития координации	3	1	
	Контрольные работы: Выполнение опорных прыжков на оценку.	3	1	
Тема 4.6.	Содержание учебного материала		4	
Упражнения в висах и упорах.	Практические занятия: Передвижение в висе по рукоходу (юноши) и приставными шагами вдоль гимнастической стенки (девушки). Подъём в упор силой.	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3
	Стойка на руках с помощью, вис прогнувшись, согнувшись. Сгибание, разгибание рук в упоре на брусках.	3	1	УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Самостоятельная работа: Отжимания, подтягивание, угол в упоре	3	1	
	Контрольные работы: Выполнение гимнастических элементов на оценку.	3	1	
Тема 4.7.	Содержание учебного материала		4	
Строевые упражнения.	Практические занятия: Повторение пройденного материала в школе.	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3
	Построение в одну шеренгу, колонну. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре.	3	1	УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Самостоятельная работа: Упражнения для формирования правильной осанки	3	1	
	Контрольные работы: Выполнение строевых упражнений.	3	1	
Тема 4.8.	Содержание учебного материала		6	
Упражнения на бревне и на брусках.	Практические занятия: Повторение пройденного материала в школе.	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3
	Комбинации упражнений на бревне.	3	1	УУД Р1, УУД

	Упражнения на параллельных брусьях (юноши), упражнения на разновысоких брусьях (девушки). Соскок прогнувшись. Соединения технических элементов на гимнастических брусьях.	3	1	Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Самостоятельная работа: упражнения для развития гибкости.	3	2	
	Контрольные работы: Выполнение гимнастических элементов на бревне и на брусьях.	3	1	
Тема 4.9. Ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала		8	
	Практические занятия: Обучать комплексу ритмической гимнастики.	3	2	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Индивидуально подобранные композиции из упражнения, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений из 26-30 движений.	3	2	
	Обучать комплексу ритмической гимнастики.	3	1	
	Закреплять и совершенствовать комплекс ритмической гимнастики.	3	1	
	Самостоятельная работа: комплекс ритмической гимнастики.	3	2	
Раздел 5	Лыжная подготовка.	Уровень усвоения	24	
Тема 5.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Содержание учебного материала		2	
	Практические занятия: Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Правильно выбрать спортивный инвентарь	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Подготовить одежду для занятий лыжной подготовкой.	3	1	
Тема 5.2. Способы передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия: Изучение дистанции.	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2,
	Изучение передвижений: ступающий шаг, «ёлочкой», «полуёлочкой».	3	1	
	Совершенствование техники передвижений: ступающий шаг.	3	1	

	Совершенствование техники передвижений: передвижения «ёлочкой»,	3	1	УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Совершенствование техники передвижений: «полуёлочкой».	3	1	
	Контрольные работы: Демонстрировать технику передвижений. Преодоление дистанции по заданию.	3	1	
Тема 5.3. Разновидности ходьбы.	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия: Изучение техники ходов: одновременный бесшажный ход.	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Изучение техники ходов: попеременный бесшажный ход.	3	1	
	Изучение техники ходов: попеременный двухшажный ход.	3	1	
	Контрольные работы: Демонстрировать технику передвижений на время.	3	1	
Тема 5.4. Подъёмы в гору.	Содержание учебного материала		3	
	Практические занятия: Изучение дистанции подъёма.	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Техника подъёмов в гору способом «лесенкой». Техника подъёмов в гору способом «ёлочкой».	3	1	
	Самостоятельная работа: Профилактика обморожений	3	1	
Тема 5.5. Спуски с горы (стойки).	Содержание учебного материала		3	
	Практические занятия: Техника спусков с горы в высокой стойке.	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Техника спусков с горы в высокой стойке, в средней и нижней.	3	1	
	Самостоятельная работа: Профилактика ОРЗ	3	1	
Тема 5.6. Повороты на лыжах.	Содержание учебного материала		3	
	Практические занятия: Техника поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3

	Техника поворотов на месте махом. Совершенствовать технику поворотов.	3	1	УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Самостоятельная работа: Прохождение дистанции по заданию по кругу.	3	1	
Тема 5.7. Торможения.	Содержание учебного материала		3	
	Практические занятия: Техника торможения «плугом», «полуплугом».	3	1	ЛР11, ЛР12, ЛР7, ЛР8, МР1, МР2, МР3 УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД К1, УУД К2, УУД К3, УУД П5, ПР6, ПР7.
	Самостоятельная работа: Прохождение дистанции с подъёмами, спусками и торможениями.	3	1	
	Контрольные работы: Демонстрировать технику подъёмов, спусков, торможения при прохождении дистанции по заданию.	3	1	
Всего:			175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала; лыжной базы, тренажёрного зала.

Оборудование учебного кабинета:

1) Спортивный зал: гимнастический конь, козёл, бревно, гимнастические маты, коврики, шведская лесенка, баскетбольные, волейбольные мячи, б/б щиты, в/б сетка, гимнастические скамейки, скакалки, канат,

Технические средства обучения: беговая дорожка, велотренажёры,

2) Тренажёрный зал: набор блинов грузовых, гантелей, скамья для жима, стойки для штанги, гриф олимпийский, гриф тренировочный, десяти позиционная станция, комбинированный станок грузоблочный, тренажёр д/отводящих, приводящих мышц бедра.

3) Лыжная база: Лыжи деревянные, ботинки лыжные, палки лыжные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, волейбол (конспекты практических занятий) [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: в 3 ч. / И.Н.Григорович, А.Г.Поливаев, Д.Н.Радионов, В.В.Балуков; под общ.ред. И.Н.Григоровича. – Ишим: изд-во ИГПИ им. П.П.Ершова, 2009. – Часть 1: Баскетбол.-124с.
2. Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, волейбол (конспекты практических занятий) [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: в 3 ч. / И.Н.Григорович, А.Г.Поливаев, Д.Н.Радионов, В.В.Балуков; под общ.ред. И.Н.Григоровича. – Ишим: изд-во ИГПИ им. П.П.Ершова, 2009. – Часть 1: Волейбол.-88с.

Дополнительные источники:

1. **Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования.** Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» - М.: Физкультура и Спорт, 2006.-160с.
2. Примерное планирование организации учебного процесса на уроках физической культуры. Тюмень, 2006г.
3. **Физкультура.** 10 класс: поурочные планы (для занятий с девушками)/авт.-сост. М. В. Видякин. - Волгоград: Учитель, 2005.-127с.
4. **Физкультура.** 11 класс: поурочные планы (для занятий с девушками)/авт.-сост. М. В. Видякин, В. И. Виненко. - Волгоград: Учитель, 2005.-184с.
5. **Физкультура.** 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе / авт.-сост. В. И. Виненко. - Волгоград: Учитель, 2006.-254с.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения (разделы программы)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Формы и методы оценки
<p>Раздел 1. Теоретическая часть.</p> <p><i>Введение</i></p>	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</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>для слепых и слабовидящих обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> •сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; •сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; <p>для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</p> <ul style="list-style-type: none"> •овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; •овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 	<p>Опрос в устной форме, тестирование. Пропаганда здорового образа жизни.</p>

	<p>физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; • овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. 	
Раздел 2. Лёгкая атлетика.	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Сдача контрольных нормативов. Дневник самоконтроля.
Раздел 3. Спортивные игры.	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Сдача контрольных нормативов. Демонстрация обучающимися приобретённых умений и навыков
Раздел 4. Гимнастика.	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Демонстрация обучающимися приобретённых умений и навыков.
Раздел 5. Лыжная подготовка.	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Ведение обучающимися дневника самоконтроля, умение дозировать физическую нагрузку по ЧСС.