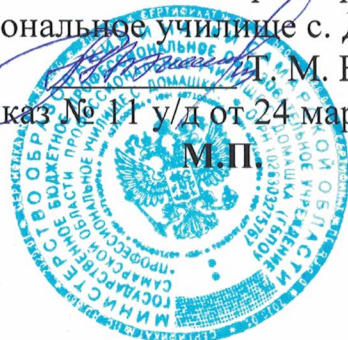


Министерство образования и науки Самарской области
Министерство сельского хозяйства и продовольствия Самарской области
Министерство имущественных отношений Самарской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Профессиональное училище с. Домашка»

Утверждаю
и.о. директора ГБПОУ
«Профессиональное училище с. Домашка»
Т. М. Баландина
Приказ № 11 у/д от 24 марта 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОУП.06 Физическая культура

общеобразовательного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена

44.02.01 «Дошкольное образование»

с. Домашка
2020г.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее –ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 44.02.01 Дошкольное образование,

рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),

примерной программы учебной дисциплины Физическая культура. Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Учреждение-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Профессиональное училище с. Домашка»

Разработчик(и): Егорова Наталья Петровна, преподаватель 1 категории
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензент(ы): Курочкина Ольга Федоровна, учитель 1 категории ГБОУ СОШ с. Домашка
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	5
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	31
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	33
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	34

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы учебного предмета.

Программа учебного предмета Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования: 44.02.01 Дошкольное образование,

1.2. Место учебного предмета в структуре ППССЗ:

Учебный предмет является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с гуманитарным профилем профессионального образования.

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса Физическая культура на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение учебного предмета Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

личностные результаты:

- 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;
 - готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, 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;

предметные результаты:

- 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).

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преимущества формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий(в соответствии с ФГОС СОО)	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)
Личностные (обеспечивают ценностно смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)	ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
Регулятивные: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)	ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
Познавательные (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)	ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
Коммуникативные (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми)	ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 117 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 78 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 39 часов.

В том числе часов вариативной части учебных циклов ППСЗ: не предусмотрено.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

2.1. Объём учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
Теоретических занятий	6
практические занятия	72
контрольные работы	-
Индивидуальный проект (<i>если предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	39
в том числе:	
Сообщение, рефераты	4
Освоение физических упражнений различной направленности	35
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<p>Тема 1. Легкая атлетика.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>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.</p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале. К занятиям допускаются учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; • прошедшие инструктаж по мерам безопасности; • имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. <p><i>Учащийся должен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; • не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке; • быть внимательным при перемещениях по стадиону; • знать и выполнять настоящую инструкцию. <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p>	<p>34/17</p> <p>2</p>	<p>1,2,3</p>

	<p>Значение физической культуры в развитии личности. Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, значение которого в развитии общества весьма многообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений. Зачет.</p>		
	Лабораторная работа	-	
	<p>Практическое занятие № 1 Техника старта. Практическое занятие № 2 Техника финиширования. Практическое занятие № 3 Бег на дистанцию 60 м. Практическое занятие № 4 Бег на дистанцию 100 м. Практическое занятие № 5 Бег на дистанцию 100 м. Практическое занятие № 6 Контрольный бег на дистанцию 100 м. Практическое занятие № 7 Челночный бег. Практическое занятие № 8 Эстафетный бег (4x100, 4x400м.) Практическое занятие № 9 Контрольный эстафетный бег (4x100, 4x400м.) Практическое занятие № 10 Бег по прямой с различной скоростью. Практическое занятие № 11 Равномерный бег. Практическое занятие № 12 Равномерный бег. Практическое занятие № 13 Равномерный бег с переходом на шаг. Практическое занятие № 14 Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки)/ 3000м (юноши). Практическое занятие № 15 Техника прыжка в длину с места. Практическое занятие № 16 Прыжки в длину с места. Практическое занятие № 17 Техника прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги) Практическое занятие № 18 Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги) Практическое занятие № 19 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Практическое занятие № 20 Прыжки в высоту способом «перешагивание». Практическое занятие № 21 Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Практическое занятие № 22 Техника прыжка в высоту способом «ножницы». Практическое занятие № 23 Прыжки в высоту способом «ножницы». Практическое занятие № 24 Прыжки в высоту способом «ножницы».</p>	32	

	<p>Практическое занятие № 25 Прыжки в высоту способом «ножницы».</p> <p>Практическое занятие № 26 Техника прыжка в высоту способом «прогнувшись».</p> <p>Практическое занятие № 27 Прыжки в высоту способом «прогнувшись».</p> <p>Практическое занятие № 28 Прыжки в высоту способом «прогнувшись».</p> <p>Практическое занятие № 29 Контрольная сдача изученных видов прыжков.</p> <p>Практическое занятие № 30 Техника метания гранаты весом 500г. (девушки)/700 г.(юноши)</p> <p>Практическое занятие № 31 Метание гранаты весом 500г. (девушки)/700г.(юноши)</p> <p>Практическое занятие № 32 Контрольное метание гранаты весом 500г. (девушки)/700г.(юноши)</p>		
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 1 Реферат «Гиподинамия»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 2 Закрепление техники старта.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 3 Закрепление бега на дистанцию 100м.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 4 Закрепление бега на дистанцию 100м.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 5 Закрепление эстафетного бега.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 6 Закрепление навыков бега на длинные дистанции.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 7 Закрепление навыков бега на длинные дистанции.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 8 Закрепление навыков бега на длинные дистанции.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 9 Закрепление техники прыжка в длину.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 10 Закрепление техники прыжка в длину.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 11 Закрепление техники прыжка в высоту.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 12 Закрепление техники прыжка в высоту.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 13 Закрепление техники</p>	<p>17</p>	

	<p>прыжка в высоту. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 14 Закрепление техники прыжка в высоту. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 15 Закрепление техники прыжка в высоту. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 16 Закрепление техники метания гранаты. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 17 Реферат «Питание спортсменов»</p>		
Тема 2. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала.	14/7	
	<p>Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер). Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок. Лучше использовать жёсткие крепления (они более надёжны) или резиновые стандартного образца (не самодельные). Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава). Обувь надо систематически смазывать гуталином. Это предохранит от влаги и сделает кожу более мягкой. Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или печке. В этом случае обувь может покоробиться и стать жёсткой. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд. Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе – две, если они тонкие.</p>	1	

	<p>В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники.</p> <p>Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, не следует сразу вставать на лыжи, надо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.</p> <p>Опоздав на урок, нужно доложить учителю о своём приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся. Нельзя уходить с занятий без разрешения учителя. В течение всего года необходимо регулярно выполнять упражнения на развитие выносливости. Низкий уровень выносливости является одной из главных причин травматизма, так как утомлённый человек менее внимателен и координирован. Лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений. Поэтому надо внимательно слушать объяснения учителя и стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения. Следует строго выполнять правила поведения на лыжне. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м. Во время спуска нельзя выставлять вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники. Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники. Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой.</p> <p>Во время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щёк. Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.</p> <p>Если во время соревнований (занятий) участник по каким-либо причинам вынужден сойти с дистанции, он должен обязательно предупредить об этом судью (учителя). Это можно сделать лично, а также через контролёра или товарища. О поломке и порче лыжного снаряжения также следует сообщать учителю. Если</p>		
--	--	--	--

	<p>невозможно произвести починку на дистанции, то, получив разрешение учителя, надо выходить к школе (лыжной базе, ближайшему населённому пункту).</p> <p>Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь.</p> <p>По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их.</p>		
	Лабораторная работа	-	
	<p>Практическое занятие № 33 Техника передвижения переменным двухшажным ходом.</p> <p>Практическое занятие № 34 Техника передвижения переменным двухшажным ходом.</p> <p>Практическое занятие № 35 Техника передвижение одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Практическое занятие № 36 Техника передвижение одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Практическое занятие № 37 Техника передвижение одновременным одношажным ходом.</p> <p>Практическое занятие № 38 Техника передвижение одновременным одношажным ходом.</p> <p>Практическое занятие № 39 Техника передвижение коньковым ходом.</p> <p>Практическое занятие № 40 Техника передвижение коньковым ходом.</p> <p>Практическое занятие № 41 Техника передвижение попеременным четырехшажным ходом.</p> <p>Практическое занятие № 42 Техника передвижение попеременным четырехшажным ходом.</p> <p>Практическое занятие № 43 Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Практическое занятие № 44 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.</p> <p>Практическое занятие № 45 Контрольный бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.</p>	13	
	Контрольная работа	-	
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 18 Реферат «Повышение иммунитета и профилактика заболеваний».</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 19 Закрепление</p>	7	

	<p>двухшажного хода.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 20 Закрепление техники передвижения одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 21 Закрепление техники передвижения одношажным ходом.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 22 Закрепление техники передвижения коньковым ходом.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 23 Закрепление техники передвижения четырехшажным ходом.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 24 Бег на лыжах.</p>		
Тема 3. Волейбол.	Содержание учебного материала.	16/8	
	<p>Правила игры и техника безопасности в игре волейбол. Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку. К занятиям допускаются учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; • прошедшие инструктаж по мерам безопасности; • имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. <p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • иметь коротко остриженные ногти; • заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя; • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; • знать и соблюдать простейшие правила игры; • знать и выполнять настоящую инструкцию. <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен</p>	1	

	<p>от участия в учебном процессе.</p> <p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь; • снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.); • убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; • под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; • под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; • убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке; • по команде учителя встать в строй для общего построения. <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p>		
	Лабораторная работа	-	
	<p>Практическое занятие № 46 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>Практическое занятие № 47 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>Практическое занятие № 48 Обучение техники верхней подачи мяча.</p> <p>Практическое занятие № 49 Техника нападающего удара.</p> <p>Практическое занятие № 50 Тактика нападения.</p> <p>Практическое занятие № 51 Двусторонняя игра. Зонная защита.</p> <p>Практическое занятие № 52 Двусторонняя игра с заданиями.</p> <p>Практическое занятие № 53 Блокирование работы парами через сетку.</p> <p>Практическое занятие № 54 Приём мяча одной рукой в падении вперед.</p> <p>Практическое занятие № 55 Работа тройками через сетку</p> <p>Практическое занятие № 56 Передача мяча через сетку.</p> <p>Практическое занятие № 57 Передача мяча через сетку в прыжке.</p> <p>Практическое занятие № 58 Двусторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие № 59 Двусторонняя игра.</p>	15	

	Практическое занятие № 60 Двусторонняя игра.		
	Контрольная работа	-	
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 25 Реферат: «История развития волейбола».</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 26 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 27 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 28 Закрепление передач, подач, приема снизу двумя руками.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 29 Закрепление приёма и передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 30 Закрепление техники верхней подачи мяча.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 31 Закрепление техники верхней подачи мяча.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 32 Закрепление техники верхней подачи мяча.</p>	8	
Тема 4 . Баскетбол.	Содержание учебного материала	14/7	1,2,3
	<p>Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.</p> <p>К занятиям допускаются учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; • прошедшие инструктаж по мерам безопасности; • имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. <p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • иметь коротко остриженные ногти; • заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя; • бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать 	2	

	<p>его не по назначению;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знать и соблюдать простейшие правила игры; • знать и выполнять настоящую инструкцию. <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь; • снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.); • убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; • под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; • под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; <p>убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;</p> <ul style="list-style-type: none"> • по команде учителя встать в строй для общего построения. • избегать столкновений с другими учащимися; • перемещаясь спиной, смотреть через плечо; • исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры; • соблюдать интервал и дистанцию; • быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися; • по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала. <p>Дифференцированный зачет.</p>		
Лабораторная работа		-	
Практическое занятие № 61 Техника ведения и передачи мяча. Практическое занятие № 62 Техника ведения и передачи мяча. Практическое занятие № 63 Техника ведения и передачи мяча. Практическое занятие № 64 Броски мяча в корзину.		12	

<p>Практическое занятие № 65 Штрафной бросок мяча в корзину. Практическое занятие № 66 Тактика нападения и тактика защиты. Практическое занятие № 67 Трёхочковый бросок. Практическое занятие № 68 Броски мяча в корзину. Практическое занятие № 69 Выбивание, перехват мяча. Практическое занятие № 70 Упражнения с элементами игры в баскетбол. Практическое занятие № 71 Игра в баскетбол. Практическое занятие № 72 Игра в баскетбол.</p>		
Контрольная работа	-	
<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 33 Закрепление техники ведения мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 34 Закрепление техники передачи мяча Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 35 Закрепление техники броска мяча в корзину. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 36 Закрепление техники трехочкового броска. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 37 Закрепление техники выбивания, перехвата мяча. Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 38 Игра в баскетбол Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 39 Игра в баскетбол.</p>	7	
Дифференцированный зачет		
	Всего	117

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия учебного спортивного зала. Оборудование учебного спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- оборудование для занятий легкой атлетикой;
- инвентарь для занятий с мячом;
- оборудование для прыжков и общеразвивающих упражнений.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2019
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2018
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.

Дополнительные источники

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от от 03.07.2016, с изм. От 19.12.2016.)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».
6. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з).
7. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. —М., 2018.

Интернет – источники:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www. gosp32441. narod. ru](http://www.gosp32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, самостоятельных и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретённые умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- осуществлять и повышать качество здоровья принадлежащей физической культуре, нацеленной на оздоровление и физическое совершенствование человека.	Сдача нормативов, зачетов.
Знания:	
- создание мотивации к ЗОЖ, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования средств и методов физического воспитания, повышению уровня профессиональной психофизической подготовленности.	Зачет, сдача нормативов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1	презентация	Работа с ИКТ
2	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	1	презентация	Работа с ИКТ
3	Правила игры и техника безопасности в игре волейбол	1	презентация	Работа с ИКТ
4	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1	презентация	Работа с ИКТ