

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Питерский агропромышленный лицей»

**Рабочая программа учебной дисциплины
по физической культуре**

09.01.03. «Мастер по обработки цифровой информации»

2021 год.

«УТВЕРЖДАЮ»
Зам.директора ГБПОУ СО «ПАЛ»
_____ /Н.Н. Бурлакова./

_____/_____
«_____» _____ 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ № 413 от «17» мая 2012г., с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014г.

На основании примерной программы по физической культуре для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. и 383 от 23 июля 2015 года.

РАССМОТРЕНО на заседании методической комиссии по общеобразовательным предметам

Протокол № 11, « » 2021 г.
Председатель комиссии _____ /Н.Ю.Заралкина/

Составитель(и) (автор): Захаров Иван Михайлович

Рецензенты:

Внутренний: Преподаватель - организатор ОБЖ , Власов Сергей Николаевич,

Внешний: Преподаватель первой категории МУДО «ДЮСШ», Швецов Василий Николаевич

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 413 от «17» мая 2012г., с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014г., для профессий среднего профессионального образования социально-экономического профиля, реализующих образовательную программу на базе основного общего образования.

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Министерства образования и науки РФ от 29.05.2007 03-1180). Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.08 г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования; 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 профессии или специальности среднего профессионального образования (17.03.15 г. ФГУ «ФИРО»).

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для проведения занятий по физкультуре в образовательном учреждении среднего профессионального образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена. Реализация данной программы направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности студентов, на формирование у них жизненных социальных и профессиональных мотиваций.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общеобразовательного цикла и изучается как базовый учебный предмет при освоении профессий среднего профессионального образования.

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

Программа дисциплины «Физическая культура» нацелена на обеспечение у студентов необходимого уровня развития жизненно важных навыков и физических качеств, на совершенствование психофизических способностей, всестороннего развития личности, умения использовать физкультурно-спортивную деятельность в жизненных и профессиональных целях.

В ходе освоения общеобразовательного цикла дисциплин программы подготовки специалистов среднего звена формируются

личностные результаты

1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и

настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

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

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

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;

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

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

метапредметные результаты

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;

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

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

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.

Предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура" (базовый уровень) отражают:

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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Рабочим учебным планом для данной дисциплины определено: максимальная нагрузка обучающегося 256 часов, в том числе:

- объём обязательной нагрузки составляет 171 час;

- самостоятельная учебная нагрузка студентов устанавливается в объёме 86 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объём часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 256 |
| Обязательная практическая учебная нагрузка (всего) | 171 |
| в том числе | |
| контрольная работа | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 85 |
| в том числе: | |
| - занятия в секциях | 85 |
| Итоговый контроль предусмотрен после завершения курса дисциплины в форме зачета | |

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Общие компетенции

| Код компетенции | Формулировка компетенции ¹ | Знания, умения ² |
|-----------------|---|---|
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) |

| | | |
|-------|---|--|
| | | <p>Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p> |
| ОК 02 | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности | <p>Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p> <p>Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p> |
| ОК 03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие | <p>Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p> |
| ОК 04 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами | <p>Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> |
| ОК 05 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на | <p>Умения: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> |

| | | |
|-------|---|---|
| | государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста | Знания: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений |
| ОК 06 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения | Умения: описывать значимость своей <i>профессии (специальности)</i> ; применять стандарты антикоррупционного поведения |
| | | Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии (<i>специальности</i>); стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения |
| ОК 07 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по <i>профессии (специальности)</i> |
| | | Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной <i>профессии (специальности)</i> |
| | | Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для <i>профессии (специальности)</i> ; средства профилактики перенапряжения |
| ОК 09 | Использовать информационные технологии в профессиональной | Умения: применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение |

| | | |
|-------|--|--|
| | деятельности | Знания: современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности |
| ОК 10 | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках | <p>Умения: понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p> <p>Знания: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности</p> |
| ОК 11 | Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере | <p>Умения: выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования</p> <p>Знания: основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты</p> |

Общие требования к личностным результатам выпускников СПО

| Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы) | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|--|--|
| Портрет выпускника СПО | |
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | ЛР 1 |
| Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России. | ЛР 2 |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. | ЛР 3 |
| Принимающий семейные ценности своего народа, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. | ЛР 4 |
| Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля. | ЛР 5 |
| Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовый работать на их достижение. | ЛР 6 |
| Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость. | ЛР 7 |
| Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности. | ЛР 8 |
| Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности». | ЛР 9 |
| Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся. | ЛР 10 |
| Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. | ЛР 11 |
| Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. | ЛР 12 |
| Способный в цифровой среде использовать различные цифровые средства, позволяющие во взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей; стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа». | ЛР 13 |

| | |
|---|--------------|
| Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации. | ЛР 14 |
| Способный генерировать новые идеи для решения задач цифровой экономики, перестраивать сложившиеся способы решения задач, выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий себя в сети как результативный и привлекательный участник трудовых отношений. | ЛР 15 |
| Способный искать нужные источники информации и данные, воспринимать, анализировать, запоминать и передавать информацию с использованием цифровых средств; предупреждающий собственное и чужое деструктивное поведение в сетевом пространстве. | ЛР 16 |
| Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению. | ЛР 17 |
| Осознающий значимость системного познания мира, критического осмысления накопленного опыта. | ЛР 18 |
| Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить. | ЛР 19 |
| Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации. | ЛР 20 |
| Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику. | ЛР 21 |
| Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости. | ЛР 22 |
| Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством. | ЛР 23 |
| Проявляющий эмпатию, выражающий активную гражданскую позицию, участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций, а также некоммерческих организаций, заинтересованных в развитии гражданского общества и оказывающих поддержку нуждающимся. | ЛР 24 |
| Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей). | ЛР 25 |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. | ЛР 26 |
| Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. | ЛР 27 |
| Вступающий в конструктивное профессионально значимое взаимодействие с представителями разных субкультур. | ЛР 28 |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. | ЛР 29 |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. | ЛР 30 |
| Гармонично, разносторонне развитый, активно выражающий отношение к преобразованию общественных пространств, | ЛР 31 |

| | |
|--|--------------|
| промышленной и технологической эстетике предприятия, корпоративному дизайну, товарным знакам. | |
| Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, predetermined психологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности. | ЛР 32 |
| Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий. | ЛР 33 |
| Мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики. | ЛР 34 |
| Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости. | ЛР 35 |
| Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | ЛР 36 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень освоения | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|-------------|------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Введение | <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечение здоровья</p> <p>Основные методы самостоятельного занятия физическими упражнениями</p> <p>Техника безопасности при занятии Физическими упражнениями</p> | 1 1 1 | 2 | ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9, ОК10, ОК11. ЛР 1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР12, ЛР16, ЛР17, ЛР18, ЛР19, ЛР21, ЛР22, ЛР25, ЛР27, ЛР29, ЛР30, ЛР32, ЛР36. |
| РАЗДЕЛ 1. Л/А | | 66 | | ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9, ОК10, ОК11. ЛР 1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР12, ЛР16, ЛР17, ЛР18, ЛР19, ЛР21, ЛР22, ЛР25, ЛР27, ЛР29, ЛР30, ЛР32, ЛР36. |
| Совершенствование техники спринтерского бега. | | 2 | 2 | |
| Высокий и низкий старт до 40 м. | | 2 | 2 | |
| Низкий старт и стартовый разбег. | | 2 | 2 | |
| Бег с ускорением 2 – 3 x 60 – 80 м. | | 2 | 3 | |
| Бег на результат 100 м. | | 2 | 3 | |
| Бег на результат 200 м. | | 2 | 3 | |
| Бег на результат 400 м. | | 2 | 3 | |
| Эстафетный бег . | | 2 | 3 | |
| Совершенствование техники длительного бега. | | 2 | 3 | |
| Бег в равномерном и переменном темпе 20 – 25 м. | | 2 | 3 | |
| Повторный бег с повышенной скоростью 2 x 400 м. | | 2 | 2 | |
| Бег 1500 м. | | 2 | 3 | |

| | | | | |
|--|-----------|---|--|--|
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 2 | 2 | | |
| Прыжок в длину с 5-7 шагов. | 2 | 2 | | |
| Прыжок в длину с полного разбега. | 2 | 2 | | |
| Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | 2 | 2 | | |
| Прыжок с бокового разбега 30 – 35 % через планку способом «Перешагиванием». | 2 | 2 | | |
| совершенствование техники метание в цель на дальность. | 2 | 2 | | |
| Роль Л/а в жизни человека | 2 | 2 | | |
| П М П при травмах | 2 | 2 | | |
| Техника безопасности занятий Л/а | 2 | 2 | | |
| Медицинское обеспечение соревнований | 2 | 2 | | |
| Цели и задачи утренней физической зарядки | 2 | 2 | | |
| Самостоятельная работа: Выполнение практических занятий: Низкий старт и стартовый разбег .бег 100 м., 200 м., 400 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину в высоту | 47 | | | |
| РАЗДЕЛ 2 кроссовая подготовка | 10 | | | |
| Длительный бег до 25 м. | 2 | 3 | | |
| Кросс по переменном, умеренном и соревновательном темпе. | 2 | 3 | | |
| Преодоление полосы препятствий с использованием бега ходьбы, прыжков передвижение в весе на руках лазание и перелазание. | 2 | 2 | | |
| Методика обучению бегу на длинные дистанции | 2 | 2 | | |
| Развитие выносливость | 2 | 2 | | |
| Раздел 3 Гимнастика | 48 | | | |
| Совершенствование упражнений в висе. | 2 | 2 | | ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9, ОК10, ОК11. ЛР 1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР12, ЛР16, ЛР17, ЛР18, ЛР19, ЛР21, ЛР22, ЛР25, ЛР27, ЛР29, ЛР30, ЛР32, ЛР36. |
| Совершенствование упражнений в упорах | 2 | 2 | | |
| Сгибание разгибание рук в упоре на жердях | 2 | 2 | | |
| Освоение и совершенствования акробатических упражнений | 2 | 2 | | |
| Техника соскоков | 2 | 2 | | |
| Кувырок вперед и назад | 2 | 2 | | |
| сед ноги врозь. | 2 | 2 | | |
| Упражнения для развития скоростных, скоростно – силовых и силовых качеств. | 2 | 2 | | |
| Упражнения для развития мышц брюшного пресса. | 2 | 2 | | |
| Упражнения для развития силы основных мышечных групп. | 2 | 2 | | |
| Упражнения для развития подвижности в различных суставах. | 2 | 2 | | |
| Упражнения для развития координационных способностей. | 2 | 2 | | |
| Осваивать и совершенствовать опорные прыжки. | 2 | 2 | | |
| Прыжок согнув ноги через козла в длину,. | 2 | 2 | | |
| Прыжок ноги врозь через коня,. | 2 | 2 | | |
| Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения. | 2 | 2 | | |

| | | | |
|---|-----------|---|--|
| Сгибание разгибание рук в упоре лёжа | 2 | 2 | |
| Стойка на коленях наклон назад | 2 | 2 | |
| Стойка на одной ноге прогнувшись руки в стороны | 2 | 2 | |
| Кувырок назад через стойку на руках с помощью. | 2 | 2 | |
| Переворот боком. | 2 | 2 | |
| Стойка на лопатках. | 2 | 2 | |
| Совершенствование техники строевых упражнений | 2 | 2 | |
| Техника безопасности при занятии в гимнастическом зале | 2 | 2 | |
| Самостоятельная работа: выполнение упражнений: Освоение и совершенствования акробатических упражнений. Совершенствование упражнений в виси. | 20 | | |
| Раздел 4 Лыжная подготовка | 16 | | ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9, ОК10, ОК11. ЛР 1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР12, ЛР16, ЛР17, ЛР18, ЛР19, ЛР21, ЛР22, ЛР25, ЛР27, ЛР29, ЛР30, ЛР32, ЛР36. |
| Переход с одновременного хода на попеременный. | 2 | 2 | |
| Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. | 2 | 2 | |
| Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции состоянием лыжни. | 2 | 2 | |
| Элементы тактики лыжного хода. | 2 | 2 | |
| Распределение сил по дистанции. | 2 | 2 | |
| Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. | 2 | 2 | |
| Упражнения для овладения способами перестановки лаж при в ходе в поворот, | 2 | 2 | |
| Упражнения для овладения Вращением и контр вращением тела. | 2 | 2 | |
| Самостоятельная работа: Практические занятия- бег на лыжах .Переход с одновременного хода на попеременный. Элементы тактики лыжного хода. | 17 | | |
| Раздел 5 Баскетбол | 14 | | ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9, ОК10, ОК11. ЛР 1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР12, ЛР16, ЛР17, ЛР18, ЛР19, ЛР21, ЛР22, ЛР25, ЛР27, ЛР29, ЛР30, ЛР32, ЛР36. |
| Совершенствование техники передвижений. | 2 | 2 | |
| Совершенствование техники остановок. | 1 | 2 | |
| Совершенствование техники поворотов. | 1 | 2 | |
| Совершенствование техники стоек. | 1 | 2 | |
| Комбинация из основных элементов техники передвижений. | 1 | 2 | |
| Совершенствование техники ловля мяча . | 1 | 2 | |
| Совершенствование техники передачи мяча. | 1 | 2 | |
| Совершенствование техники ведение мяча. | 1 | 2 | |
| Совершенствование техники броска мяча. | 1 | 2 | |
| Совершенствование техники защитных действий. | 1 | 2 | |
| Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных координационных способностей. | 1 | 2 | |
| Совершенствование техники игры | 1 | 2 | |
| Совершенствование Тактики игры . | 1 | 2 | |
| Правила игры Баскетбол | 1 | 2 | |

| Раздел 5 Волейбол | 9 | | ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК7, ОК8, ОК9, ОК10, ОК11. ЛР 1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР12, ЛР16, ЛР17, ЛР18, ЛР19, ЛР21, ЛР22, ЛР25, ЛР27, ЛР29, ЛР30, ЛР32, ЛР36. |
|---|------------|---|--|
| Совершенствование техники приема мяча. | 1 | 2 | |
| Совершенствование техники передачи мяча. | 1 | 2 | |
| Совершенствование техники подачи мяча. | 1 | 2 | |
| Совершенствование техники нападающего удара | 1 | 2 | |
| Совершенствование техники защитных действий | 1 | 2 | |
| Совершенствование техники игры | 1 | 2 | |
| Совершенствование тактики игры. | 1 | 2 | |
| Овладение игрой и комплексно развивать психомоторные способности. | 1 | 2 | |
| Гигиенические требования при занятиях С/и «Волейбол» | 1 | 2 | |
| Бег 1500 м | 1 | 3 | |
| Бег 2000м | 1 | 3 | |
| Бег 3000 м | 1 | 3 | |
| Бег 4000 м | 1 | 3 | |
| Дифференцированный зачет | 2 | 3 | |
| Итого | 171 | | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии 2 спортивных зала, открытый стадион широкого профиля, тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала:

- сетка волейбольная –
- баскетбольные щиты с сетками –
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- канат –
- нестандартное оборудование
- информационные стенды –
- плакаты –
- теннисные столы –
- комплект для настольного тенниса–
- бадминтон –
- скакалки –

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- сканер;
- мультимедиапроектор;
- экран.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень учебных изданий:

Основные источники:

1. М.И Решетников Москва издательство центр «Акадкмия»2017 г рекомендован МО РФ
2. В.И Лях, А.А. Зданевич Физическая культура 10 – 11 кл. – М., 2017г. рекомендовано МО РФ

Дополнительная литература:

Физическая культура. Москва «Просвещение» 2017 г

Интернет-ресурсы

1. Сайд учителя физической культуры://www . trainer.h1.ru/
2. Газета « Здоровья детей» <http://spo.1september.ru/>
3. Журнал « культура здоровой жизни» » <http://kzg.narod.ru/>
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно – методический журнал Российской Акадкмии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. » <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
5. Фестиваль пед . идей «Открытый урок» » <http://festival .1september.ru/>

3.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В целях реализации компетентностного подхода при преподавании дисциплины «Физическая культура» используются современные образовательные технологии: личностного ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии обучения.

Для проведения текущего контроля знаний проводятся тесты по ОФП, легкой атлетике, баскетболу, волейболу (индивидуальный и фронтальный), а также контрольная сдача нормативов.

Итоговый контроль проводится после завершения курса дисциплины в форме зачёта.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, контрольной сдачи нормативов.

| Результаты обучения (предметные результаты) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура": - 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); | Оперативный контроль: - сдача нормативов - проверка и оценка докладов. |
| - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | Оперативный контроль: - сдача нормативов |
| - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | Оперативный контроль: - сдача нормативов. |
| - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | Оперативный контроль: - сдача нормативов. |
| - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | Входной контроль: собеседование Оперативный контроль: - сдача нормативов; - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов. |
| | Итоговый контроль - дифференцированный зачёт |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

| Результаты (личностные и метапредметные) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|--|--|--|
| Личностные результаты | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; | <ul style="list-style-type: none"> - проявление гражданственности, патриотизма; - знание истории своей страны; - демонстрация поведения, достойного гражданина РФ | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы |
| <ul style="list-style-type: none"> - гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; - готовность к служению Отечеству, его защите; | <ul style="list-style-type: none"> - проявление активной жизненной позиции; - проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ; - уважение общечеловеческих и демократических ценностей - демонстрация готовности к исполнению воинского долга | <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>Своевременность постановки на воинский учет Проведение воинских сборов</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; | <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям; - проявление общественного сознания; - воспитанность и тактичность; - демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы |

| | | |
|--|--|---|
| <p>готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> | | |
| <p>- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</p> <p>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> | <p>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения;</p> <p>- сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности</p> | <p>Успешное прохождение учебной практики.</p> <p>Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях</p> |
| <p>- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> | <p>- демонстрация желания учиться;</p> <p>- сознательное отношение к продолжению образования в ВУЗе</p> | <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> |
| <p>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> | <p>- умение ценить прекрасное;</p> | <p>Творческие и исследовательские проекты</p> <p>Дизайн-проекты по благоустройству</p> |
| <p>- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать</p> | <p>- готовность вести здоровый образ жизни;</p> <p>- занятия в спортивных секциях;</p> <p>- отказ от курения, употребления алкоголя;</p> <p>- забота о своём здоровье и здоровье окружающих;</p> <p>- оказание первой помощи</p> | <p>Спортивно-массовые мероприятия</p> <p>Дни здоровья</p> |

| | | |
|--|--|---|
| первую помощь; | | |
| - осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; | - демонстрация интереса к будущей профессии; -выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач | Занятия по специальным дисциплинам Учебная практика Творческие проекты |
| - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; | - экологическое мировоззрение; - знание основ рационального природопользования и охраны природы | Мероприятия по озеленению территории. Экологические проекты |
| - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; | - уважение к семейным ценностям; - ответственное отношение к созданию семьи | Внеклассные мероприятия, посвящённые институту семьи. Мероприятия, проводимые «Молодёжь+» |
| метапредметные результаты | | |
| - 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; | - организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; - умение планировать собственную деятельность; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности; - использование различных ресурсов для достижения поставленных целей | Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося; открытые защиты проектных работ |

| | | |
|--|---|---|
| <p>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> | <p>- демонстрация коммуникативных способностей; - умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности; - умение разрешить конфликтную ситуацию</p> | <p>Наблюдение за ролью обучающегося в группе; портфолио</p> |
| <p>- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> | <p>- демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - использование различных методов решения практических задач</p> | <p>Семинары Учебно-практические конференции Конкурсы Олимпиады</p> |
| <p>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> | <p>- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников информации, включая электронные; - демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач; - соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.</p> | <p>Подготовка рефератов, докладов, курсовое проектирование, использование электронных источников. Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.</p> |
| <p>- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> | <p>- сформированность представлений о различных социальных институтах и их функциях в обществе (институте семьи, институте образования, институте здравоохранения, институте государственной власти, институте парламентаризма, институте частной собственности, институте религии и т. д.)</p> | <p>Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций.</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> | <p>- демонстрация способности самостоятельно давать оценку ситуации и находить выход из неё; - самоанализ и коррекция результатов собственной работы</p> | <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p> |
| <p>- 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.</p> | <p>- умение оценивать свою собственную деятельность, анализировать и делать правильные выводы</p> | <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p> |