

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ №18»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПЦК общеобразовательных  
дисциплин  
Протокол № 1 от «1» 08 2020 г.  
Председатель ПЦК  
В.Ф. Боргоякова  
В.Ф. Боргоякова

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УР  
Е.А. Ахпашева  
«31» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директор ГБПОУ РХ П  
И.О. Чебодаев  
«21» 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА  
ОУД. 05 «Физическая культура»

По профессии: 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»

Количество часов: 171  
Срок обучения: 2 года 10 месяцев  
на базе основного общего образования

Разработал: Руководитель физического воспитания  
Миягашев Д.В.

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
  - 1.1 Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей.
  - 1.2 Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.
  - 1.3 Результаты освоения учебной дисциплины (личностные, предметные, метапредметные, коммуникативные, регулятивные).
  - 1.4 Содержание учебной дисциплины.
2. Тематическое планирование.
  - 2.1 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура»
  - 2.2 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 1-й курс обучения.
  - 2.3 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 2-й курс обучения.
3. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.
4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.
6. Приложения
  - 6.1 Приложения 1 юноши- содержание дифференцированного зачета по предмету «Физическая культура». (Юноши).
  - 6.2 Приложения 2 - содержание дифференцированного зачета по предмету «Физическая культура». (Девушки).
  - 6.3 Приложения 3 - Оценка уровня физической подготовленности юноши, девушки.

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с 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 по профессии 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей».

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих.

**1.1 Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:**

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

**1.2 Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.**

учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по профессии 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей».

**1.3 Результаты освоения учебной дисциплины (личностные, предметные, метапредметные, коммуникативные, регулятивные), которые формируют профессиональную общую компетенцию:**

- |       |   |
|-------|---|
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам                    |
| ОК 02 | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности |
| ОК 03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие  |

- ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
- ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
- ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей
- ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
- ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
- ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
- ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке

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

**Личностные результаты** проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** проявляются в:

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты:**

- характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:
- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у студентов универсальных учебных действий:

**Личностные действия:**

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Регулятивные действия:**

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;

- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном

**Познавательные действия:**

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

**Коммуникативные действия:**

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

### 1.4 Содержание учебной дисциплине

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

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. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового 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 и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного

труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

#### Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.

#### Легкая атлетика

Спринтерский бег: Низкий старт и стартовый разгон, Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями, Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях, Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.

Прыжок в длину с разбега: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля. Развитие скоростно-силовых качеств

Метание мяча: метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Метание мяча из различных положений. Элементы техники. Биохимическая основа метания. Метание мяча на дальность.

#### Кроссовая подготовка

Бег по пересеченной местности: Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости. Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол. Преодоления горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат.

#### Спортивные игры

Баскетбол: Ведение Мяча. Передачи мяча. Защитные действия баскетболиста. Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия

Волейбол: Прием и передача мяча. Подача мяча. Техничко-тактические действия игроков.

#### Легкая атлетика.

Спринтерский бег: Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.

Прыжок в длину с разбега: прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля.

## **2. Тематическое планирование.**

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по профессии 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей».

Максимальная учебная нагрузка составляет 171 час:

**2.1 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов при сроке обучения</b>	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	171	
	1 курс	2 курс
Практическая часть	90	81
Теоретические занятия	В процессе занятия	
Итоговая аттестация в форме	Дифференцированный зачет	

## 2.1 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 1-й курс обучения

№ п/п	Тема урока	Содержание учебного материала (урок)	Тип урока	Оборудование	Мониторинг/ Контроль	Объем часов	УУД
Раздел I. Легкая атлетика							
1	Спринтерский бег	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	Вводный, ознакомления с новым материалом	Журнал инструктажа, эстафетные Палочки		2	<p><u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p><u>Регулятивные:</u> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p><u>Личностные:</u> стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p>
2		Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 30 м.	2	
3		Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 60 м.	2	
4	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.	Ознакомление с новым материалом	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный: 100 м.	2	
5		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Проверки и коррекции знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный: прыжок в длину с разбега	2	



6	Метание мяча, гранаты	Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Ознакомлени я с новым материалом	Теннисные мячи	Учетный: Челночный бег 3*10	2	
7		Метание мяча, гранаты на дальность.	Комбинирова нный	Мяч	Учетный: метание мяча, гранаты на дальность	2	
Раздел II. Кроссовая подготовка							
8	Бег по пересеченной местности	Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости.	Ознакомлени я с новым материалом	Секундомер		2	
9		Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол.	Комбинирова нный	Секундомер		2	
10		Преодоления горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения.	Комбинирова нный	Секундомер		2	
11		Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол.	Комбинирова нный	Секундомер		2	
12		Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат.	Комбинирова нный	Секундомер	Учетный	2	
Раздел III. Строевые упражнения							
13	Строевые упражнения	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты	Ознакомлени я с новым материалом	Перекладина, гимнастическая стенка, маты		2	<u>Познавательные:</u> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в

		на месте. ОРУ: без предметов, в парах, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой, с мячом.					разнообразии способов составления акробатических комбинаций, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей. <u>Регулятивные:</u> совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений. <u>Коммуникативные:</u> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. <u>Личностные:</u> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.
14	Висы и упоры	Висы и упоры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.				2	
15		Вис согнувшись, вис прогнувшись. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.			Учетный: вис в положение стоя	2	
16	Строевые упражнения	Строевые упражнения	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты		2	
17		Строевые упражнения	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты	Учетный: наклон вперед из положения сидя	2	
18		Строевые упражнения	Ознакомление с новым материалом	Маты гимнастические		2	
19		Строевые упражнения	Комбинированный	Маты гимнастические		2	
Раздел IV Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол)							
20	Волейбол	Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу	Ознакомление с новым материалом	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки		2	<u>Познавательные:</u> сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов

21		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированный	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки		2	<p>волейбола в игровой деятельности.</p> <p><u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p><u>Личностные:</u> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p>
22		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу	Комбинированный	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки	Учетный: передачи мяча в парах, прием мяча		
23	Подача мяча	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированный	Волейбольные мячи, теннисные мячи		2	
24		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		2	
25		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: верхняя прямая подача	2	
26	Технико-тактические действия игроков	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		2	
27		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		2	
28		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	

		Учебная игра					
29		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: одиночное блокирование	2	
30		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: групповое блокирование	2	
31		Командные тактические действия. Быстрый прорыв Учебная игра				2	
32	Баскетбол Ведение Мяча. Передачи мяча	Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения. Ведение мяча с поворотом. Современное олимпийское движение, цели и задачи.	Ознакомлени я с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	<u>Познавательные:</u> организация уроков баскетбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов баскетбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников.
33		Ведение мяча с изменением направления, обводкой. Передачи мяча в парах различными способами на месте. Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: ведение с изменением направления и обводкой препятствий	2	<u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты. <u>Коммуникативные:</u> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в
34	Защитные действия баскетболиста	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи	Учетный: поднимание туловища из положения лежа	2	

		формы организации.					игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. <u>Личностные:</u> стремление технически верно выполнять технические элементы баскетболиста, одержать победу в игре баскетбола; проявление познавательного интереса к спортивным играм.
35		Защитные действия: вырывание и выбивание. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	
36		Защитные действия: перехват, накрывание. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: ведение мяча с сопротивлением	2	
37	Броски мяча в корзину	Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	
38	Технико-тактические действия	Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: штрафной бросок	2	
39		Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	
40		Командные тактические действия. Быстрый прорыв. Основы организации и проведения соревнований.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	
41		Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи		2	

Раздел Легкая атлетика

42	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Применения знаний и умений	Секундомер		2	
43		Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Применения знаний и умений	Секундомер	Учетный: бег 100 м	2	
44	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный: прыжок в длину с разбега	2	
45		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Дифференцированный зачет	2	

Примечание: в связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая.

## 2.2 Тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 2-й курс обучения

№ п/п	Тема урока	Содержание учебного материала (урок)	Тип урока	Оборудование	Мониторинг/ Контроль	Объем часов	УУД
Раздел I. Легкая атлетика							
1	Спринтерский бег	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	Вводный, ознакомления с новым материалом	Журнал инструктажа, эстафетные Палочки		2	<p><u>Познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p><u>Регулятивные:</u> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p><u>Личностные:</u> стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p>
2		Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 30 м.	2	
3		Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Учетный: 60 м.	2	
4	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.	Ознакомление с новым материалом	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный: 100 м.	2	
5		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Проверки и коррекции знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный: прыжок в длину с разбега	2	

6	Метание мяча, гранаты	Метание мяча, гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	Ознакомлени я с новым материалом	Теннисные мячи	Учетный: Челночный бег 3*10	2	
7		Метание мяча, гранаты на дальность.	Комбинирова нный	Мяч	Учетный: метание мяча, гранаты на дальность	2	
Раздел II. Кроссовая подготовка							
8	Бег по пересеченной местности	Бег по пересеченной местности. Преодоления горизонтальных препятствий. Развития выносливости.	Ознакомлени я с новым материалом	Секундомер		2	
9		Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол.	Комбинирова нный	Секундомер		2	
10		Специально беговые упражнения. Развития выносливости. Футбол.	Комбинирова нный	Секундомер		2	
11		Бег на (3000м, (юн) 2000 м, (дев)) на результат.	Комбинирова нный	Секундомер	Учетный	2	
Раздел III. Строевая подготовка							
12	Гимнастика	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. ОРУ: без предметов, в парах, с гимнастической скамейкой, с обручем, со скакалкой, с мячом.	Ознакомлени я с новым материалом	Перекладина, гимнастическая стенка, маты		2	<u>Познавательные:</u> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций, самостоятельно строить свою



13	Висы и упоры	Висы и упоры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.				2	деятельность в соответствии с поставленной задачей. <u>Регулятивные:</u> совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений.
14		Вис согнувшись, вис прогнувшись. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.			Учетный: вис в положение стоя	2	
15	Строевые упражнения. Выполнение команд	Строевые упражнения. Выполнение команд	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты		2	<u>Коммуникативные:</u> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. <u>Личностные:</u> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.
16		Строевые упражнения. Выполнение команд	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты		2	
17		Строевые упражнения. Выполнение команд	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические		2	
18		Строевые упражнения. Выполнение команд	Комбинированный	Маты гимнастические	Учетный: наклон вперед из положения сидя	2	
Раздел IV Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол)							
19	Волейбол	Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки		2	<u>Познавательные:</u> сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов

20		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированный	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки		2	волейбола в игровой деятельности. <u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <u>Коммуникативные:</u> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. <u>Личностные:</u> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.
21		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу	Комбинированный	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки	Учетный: передачи мяча в парах, прием мяча		
22	Подача мяча	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированный	Волейбольные мячи, теннисные мячи		2	
23		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		2	
24		Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: верхняя прямая подача	2	
25	Технико-тактические действия игроков	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		2	
26		Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Групповое блокирование нападающего удара.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		2	
27		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи		2	

		Учебная игра					
28		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций.	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: одиночное блокирование	2	
29		Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. Позиционное нападение с изменением позиций	Применения знаний и умений.	Волейбольные мячи	Учетный: групповое блокирование	2	
30		Командные тактические действия. Быстрый прорыв Учебная игра				2	
31	Баскетбол Ведение Мяча. Передачи мяча	Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения. Ведение мяча с поворотом. Современное олимпийское движение, цели и задачи.	Ознакомлени я с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	<u>Познавательные:</u> организация уроков баскетбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов баскетбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников.
32		Ведение мяча с изменением направления, обводкой. Передачи мяча в парах различными способами на месте. Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: ведение с изменением направления и обводкой препятствий	2	<u>Регулятивные:</u> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты. <u>Коммуникативные:</u> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в
33	Защитные действия баскетболиста	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи	Учетный: поднимание туловища из положения лежа	2	

		формы организации.					игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. <u>Личностные:</u> стремление технически верно выполнять технические элементы баскетболиста, одержать победу в игре баскетбола; проявление познавательного интереса к спортивным играм.
34		Защитные действия: перехват, накрывание. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	Учетный: ведение мяча с сопротивлением	2	
35	Броски мяча в корзину	Броски мяча в кольцо в прыжке. Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи	Учетный: штрафной бросок	2	
36	Технико-тактические действия	Индивидуальные тактические действия в защите. Командные тактические действия. Зонная защита. Учебная игра	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		2	
37		Командные тактические действия. Быстрый прорыв. Основы организации и проведения соревнований.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		2	
Раздел Легкая атлетика							
38	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Применения знаний и умений	Секундомер		2	
39		Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Применения знаний и умений	Секундомер	Учетный: бег 100 м	2	

40	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбегу с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Учетный: прыжок в длину с разбега	2	
41		Прыжок в длину с разбегу способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Дифференци рованный зачет	1	

Примечание: в связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая

### 3. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, стадион.

Оборудование учебного кабинета: Спортивный зал,

Спортивный инвентарь: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), теннисные ракетки, теннисный стол, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные, футбольные).

Технические средства обучения: Свисток, секундомер, рулетка, флажки.

### 4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники: Лях В.И. Физическая культур: учеб. Для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич: под общ. Ред. В.И. Ляха. – М: Просвещение, 2012г. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника тактика. Методика обучения/6-е изд., стер./ учебник – М.,2010г. раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов.-М., 2010г. Практикум по теории и методика физического воспитания и спорта: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. 2001г. Физическая культура Евсеев Ю.П. 2003г. Программное и организационное - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. «Физкультура и спорт», Москва, 2006г. Решетников, Н.В., Кислицин Ю.А. Физическая культура. Учебное пособие для студентов / Н.В. Решетников, Ю.А. Кислицин - М.: ИЦ Академия. — 2006г. Вяткина, Л.И. А.И. Методические рекомендации для самостоятельной работы спортсменов. Москва. Академия. — 2006г. – Баскетбол. Методические рекомендации для тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту. Под ред. А.А. Гамаюнова, А.И. Лебедева. 2005 г.

Поурочные планы для занятий с девушками, юношами. Под ред. М.В. Видякина. А.А. Бишаева Физическая культура: учебник для учреждений нач. средн. Професс. Образов. (А.А. Бишаева. -4-е изд., Стер-М: Издательский центр «Академия» 2012г.).

### 5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: подбирать комплексы физических упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем физической культуры, учитывая индивидуальные особенности физического развития и подготовленности, состояния здоровья знать: социальную направленность и формы организации современного олимпийского и физкультурно-массового движения цели, задачи, основы содержания и формы организации спортивно-оздоровительных систем физических упражнений меры профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	Зачеты, Сдача контрольных нормативов (входящий контроль, текущий контроль, итоговый контроль)

## 6. Приложения

### 6.1 Приложения 1 - содержание дифференцированного зачета юноши по предмету «Физическая культура». (Юноши).

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
4. Координационный тест – челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,4	9,7
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.

### 6.2 Приложения 2 - содержание дифференцированного зачета по предмету «Физическая культура». (Девушки).

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
2. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
3. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4. Координационный тест – челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,4	9,7
5. Бросок набивного мяча из-за головы (м)	10,5	6,5	5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.

6.3 Приложения 3 - Оценка уровня физической подготовленности юноши, девушки.

№ п/п	Физические Способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			17	и выше 4,3	5,0—4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,9—5,3	и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	16	7,3	7,9—7,5	8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
			17	и выше 7,2	7,9—7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	9,3—8,7	и ниже 9,6
3	Скоростно силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195—210	180	210	170—190	160
			17	и выше 240	205—220	и ниже 190	и выше 210	170—190	и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300—1400	1100	1300	1050—1200	900
			17	и выше 1500	1300—1400	и ниже 1100	и выше 1300	1050—1200	и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, См	16	15	9—12	5	20	12—14	7
			17	и выше 15	9—12	и ниже 5	и выше 20	12—14	и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8—9	4	18	13—15	6
			17	и выше 12	9—10	и ниже 4	и выше 18	13—15	и ниже 6



