

БУЗУЛУКСКИЙ ГИДРОМЕЛИОРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ – ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО



Председатель учебно-методической комиссии  
БГМТ-филиала ФГБОУ  
ВО: Оренбургский ГАУ  
Евсюков С.А.

16 февраля 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность 21.02.04 Землеустройство**

**Форма обучения очная**

**Срок получения СПО по ППССЗ 3года 6 месяцев**

Бузулук, 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	17

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г., приказ № 413 и ( ред.от 12.2020г.) и примерной основной образовательной программой среднего общего образования от 28. 06.2016 № 2/16-з.

### 1.2 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Предмет «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл.

### 1.3 Цели и задачи учебного предмета - требования к результатам освоения учебного предмета

**Предметные результаты** освоения базового курса учебного предмета отражают:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физической 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.

**Метапредметные результаты** освоения учебного предмета отражают:

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

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

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

4) 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.

#### **Регулятивные УУД:**

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

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

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

-оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

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

-организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

-сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью

#### **Познавательные УУД:**

-искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные ) задачи;

-критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

-использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

-находить и проводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

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

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

-менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### **Коммуникативные УУД:**

-осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми ( как внутри образовательной организации, так и за ее пределами),

подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

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

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

-развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных( устных и письменных) языковых средств;

-распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Код	Наименование результата обучения
ПР 1	умение использовать разнообразные формы и виды физической 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)
ПР2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
МПР1	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МПР2	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МПР3	владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства

МПР4	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
------	---

### **Личностные результаты реализации программы воспитания**

<b>Код</b>	<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>
ЛР 1	Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
ЛР 2	Гражданскую позицию 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
ЛР 3	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 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
ЛР 5	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 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, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 8	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 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
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 14	Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности

#### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>	<b>1 Семестр</b>	<b>2 Семестр</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>	<b>72</b>	<b>103</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>	<b>48</b>	<b>69</b>
В том числе:			
лекции, уроки	117	48	69
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>	<b>24</b>	<b>34</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>			

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые ЗУН	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>54</b>		
Тема 1.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 1.2 Специальные беговые упражнения.	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Семенящий бег. Бег с толчками вверх.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 1.3 Челночный бег.	Техника остановки и быстрого начала бега, прыжки с места, в высоту, на скакалке.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 1.4 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения с 5, 10, 60 мин.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 1.5 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 1.6 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 1.7 Бег с препятствиями.	Старт из положения лежа, прыжок через ров, проход лабиринта, лаз по стене, бег по бревну, через препятствия.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3

Тема 1.8 Прыжок в высоту способ «Ножницы»	Техника прыжка: расчёт разбега; отталкивание; полёт; приземление.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 1.9 Прыжки в длину.	Приземление в прыжковую яму, прыжок с 1-2 шагов с приземлением в яму согнув ноги и падение вперед, прыжки через натянутую скакалку в метре над землей для правильного выполнения толчков, подбора разбега, прыжок в целом.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 1.10 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 1.11 Кроссовый бег.	Кроссовая подготовка.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 1.12 Толкание ядра.	Показ и объяснение как держать ядро, правильное дыхание, толкание ядра вверх, вперед из исходного положения, стоя левым боком вперед, левая нога слегка согнута в колене и носок развернут вправо, ядро прижать к шее на ключице.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 1.13 Тройной прыжок, техника выполнения.	Технику тройного прыжка делят на следующие части: разбег – первое отталкивание – «скачок» – второе отталкивание – «шаг» – третье отталкивание – «прыжок» – приземление.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 1.14 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 1.15 Прыжок в высоту способ «Фосбери-флоп»	Техника прыжка: расчёт разбега; отталкивание; полёт; приземление.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> кросс в медленном темпе; комплекс общеразвивающих упражнений;	24		

	специальные беговые упражнения (зачет).			
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>		<b>31</b>		
Тема 2.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 2.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 2.4 Силовые упражнения на снарядах.	Подготовка и сдача контрольных нормативов: подтягивание и подъем переворотом на перекладине.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 2.5 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 2.6 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 2.7 Опорные прыжки через коня.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 2.8 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-	2,3

			6,8-10, 12, 14	
Тема 2.9 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.	13		
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>		<b>71</b>		
Тема 3.1 <u>Волейбол.</u> Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.2 Поддача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.3 Поддача мяча	Верхняя: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.5 Двухсторонняя игра.	Учебная игра с определенными заданиями	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.6 Совершенствование	Приём контрольных нормативов: поддача мяча на точность по зонам	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-	2,3

техники подачи мяча	площадки.		6,8-10, 12, 14	
Тема 3.7 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.8 Блокирование мяча.	Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока, блокирование неподвижного мяча с переносом рук, блокирование в заранее обусловленном месте, блокирование с высоких, средних и низких (укороченных) передач в различных зонах.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.9 Групповые действия игроков по блокированию мяча	Перемещение блокирующих игроков. Анализ ситуации и определение места блокирования. Блокирование мяча и её особенности.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.10 Тактика нападающего удара	Анализ и выбор места. Высота навеса мяча.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.11 Индивидуальные действия пасующего игрока.	Анализ, выбор места и (скрытое) обозначение навеса мяча.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.12 Подробности о правилах игры.	Практическое овладение судейством: обучающийся судит одну партию игры и готовит разминку для волейболистов.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.13 <u>Баскетбол</u> Стойка и перемещение игрока с мячом	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.14 Прием и передача мяча на месте и движении.	Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в безопорном положении.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3

Тема 3.15 Индивидуальные действия игрока с мячом	Понятие «финт». Перевод мяча с руки в руку. Перевод мяча отскоком от пола.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.16 Взаимодействие игроков на поле.	1- быстрый прорыв 2х1, 3х2 по центру, 2 – быстрый прорыв вдоль боковых линий с длинными передачами, 3-х комбинационное нападение. Обучение защитным действиям: индивидуальная защита слева и задняя защита.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.17 Броски мяча с места в движении, штрафные.	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.18 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.19 Двухсторонняя игра.	Учебная игра 2х2, 3х3 на одно кольцо, игра с заданиями.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.20 Правила игры в баскетбол.	Объяснение о судействе игры по баскетболу, об ошибках и т.д. Осваивание правил игры на практике.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.21 Тактические действия на площадке.	Быстрое переключение от обороны к атаке, переключение к защите для игрока с мячом, выбор места в борьбе за откол мяча, использование этих умений в игре.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.22 Уличный баскетбол	Основные отличия от баскетбола, правила игры. Судейство игры «стрит-бол»	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-	2,3

			6,8-10, 12, 14	
Тема 3.23 <u>Футбол</u> . Стойка футболиста и передвижение на поле	Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	1,2,3
Тема 3.24 Остановка и обработка мяча.	Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.25 Правила игры в футбол.	Главная цель игры – забить как можно большее количество голов (футбольных мячей) в ворота противника и не допустить гола в свои ворота. Количество играющих команд, число игроков в команде, время, отведенное на матч (2 тайма по 45 минут). Если понадобится – дополнительное время и серию пенальти.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.26 Подвижные игры для футбола.	Деление группы на 2 и 4 команды и игра в мини футбол.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.27 Удары по неподвижному и летящему мячу, выбрасывание мяча.	Объяснение упражнений, которые нужно тщательно проработать во время разминки стопы, коленные суставы, тазобедренные суставы.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.28 Жонглирование мячом, разминка в футболе.	Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.29 Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота - вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 3.30 Подвижные игры для футбола, двухсторонняя игра.	Деление группы на 2 или 4 команды и игра в мини футбол. Объяснение учащимся до начала игры заданий, связанных с тактикой взаимодействия в защите и нападении.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1-	2,3

			6,8-10, 12, 14	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> изучение комплекса специальных игровых упражнений; комплекс упражнений на координацию движений, скорости реакции быстроты движения и мышления.	11		
<b>Раздел 4 Виды спорта по выбору:</b>		<b>19</b>		
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1- 6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 4.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1- 6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 4.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1- 6,8-10, 12, 14	2,3
Тема 4.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	3	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3 ЛР 1- 6,8-10, 12, 14	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> :изучение элементов ритмической гимнастики.	10		
<b>Всего</b>		<b>175</b>		

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 РЕАЛИЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы требует наличия:

Спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- мячи бадминтонные -2 шт.;
- мячи волейбольные-10 шт.;
- мячи баскетбольные -5 шт.;
- мячи футбольные-3 шт.;
- скакалки-8 шт.;
- теннисные столы-2 шт.;
- теннисные шары-11 шт.;
- теннисные ракетки- 4 шт.;
- гимнастические маты-11 шт.;
- гранаты -7 шт.;
- волейбольные сетки-1 шт.;
- баскетбольные корзины-2 шт.;
- гири- 4шт.;
- гимнастическая перекладина -2 шт.;
- гимнастический мост-2 шт.;
- гимнастический «Козел» -1 шт.;
- велосипед -1 шт.;
- канат-1 шт.

Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: -игровое поле с воротами – 1;-беговая дорожка- 315 м; - гимнастическая перекладина-4шт;- брусья параллельные – 2 шт.;- яма для прыжков.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: стулья, столы на 10 мест, ПК – 1 шт. с выходом в Интернет

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

##### **ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

- 1.Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: учебник/ В.И. Лях. - М.: Просвещение,2021.-255с.

##### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

- 1.Аллянов Ю. Н. Физическая культура [электронный курс]: учебник для СПО /Ю.Н. Аллянов. – М: Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. - Серия: Профессиональное образование (электронный ресурс)

<https://www.urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/1>

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умение использовать разнообразные формы и виды физической 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)	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
готовность к служению Отечеству, его защите	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
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	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения,	текущий контроль: оценка выполнения нормативов

употребления алкоголя, наркотиков	
бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
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	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
	Дифференцированный зачет

Программа учебного предмета разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 17 мая 2012г., приказ № 413 (ред. от 11.12.2020) и примерной основной образовательной программой среднего общего образования от 28. 06.2016 № 2/16-з.

Разработал: Полторацкий  
подпись Полторацкий А.С.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общих гуманитарных, социально- экономических и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 5 от «1» 02 20 22 г.

Председатель ПЦК С.В.Ф. Филиппова С.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно- методической комиссии БГМТ- филиала ФГБОУ ВО Оренбургский ГАУ

Протокол № 4 от «02» февраля 2022 г.

Председатель учебно- методической комиссии С.А.Е. Евсюков С.А.

СОГЛАСОВАНО

Методист филиала Е.Р.Л. Леонтьева Е.Р.

Заведующая библиотекой Н.М.Д. Дмитриева Н.М.