

**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
Есенькина Н.А.

«16» 02 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ПСССЗ 3года 10 месяцев

Бузулук, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	17

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

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 (ред. от 12.2020г) и ФОП СОО, утвержденная Приказом Мин просвещения России от 23.11.2022г № 1014

1.2 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Общеобязательный учебный предмет «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл.

1.3 Цели и результаты освоения учебного предмета

Содержание программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения предмета	
	Общие	Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

	<p>комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью

	<ul style="list-style-type: none">- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;- оценивать приобретенный опыт;- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none">- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	---	--

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета

Объем образовательной нагрузки - 73 часа

Всего учебной нагрузки – 73 часа

Промежуточная аттестация- 2 семестр- дифференцированный зачет

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	1 семестр	2 семестр
Объем образовательной нагрузки	78	34	44
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	78	34	44
В том числе:			
Всего учебной нагрузки	78	34	44
Лекции, уроки	-	-	-
Практические занятия	78	34	44
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые результаты	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1 Легкая атлетика		16		
Тема 1.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 1.2 Специальные беговые упражнения.	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Семенящий бег. Бег с толчками вверх.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 1.3 Челночный бег.	Техника остановки и быстрого начала бега, прыжки с места, в высоту, на скакалке.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 1.8 Прыжок в высоту способ «Ножницы»	Техника прыжка: расчёт разбега; отталкивание; полёт; приземление.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3

Тема 1.10 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 1.11 Кроссовый бег.	Кроссовая подготовка.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 1.14 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 1.15 Прыжок в высоту способ «Фосбери-флоп»	Техника прыжка: расчёт разбега; отталкивание; полёт; приземление.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Раздел 2 Гимнастика		18		
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	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1,2,3
Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 2.4 Силовые упражнения на снарядах.	Подготовка и сдача контрольных нормативов: подтягивание и подъем переворотом на перекладине.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 2.8 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 2.9 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Раздел 3 Спортивные игры		40		
Тема 3.1 Волейбол. 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	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1,2,3
Тема 3.2 Подача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.3 Подача мяча	Верхняя: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.5 Двухсторонняя игра.	Учебная игра с определенными заданиями	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.6 Совершенствование	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по зонам площадки.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3

техники подачи мяча				
Тема 3.7 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.10 Тактика нападающего удара	Анализ и выбор места. Высота навеса мяча.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.11 Индивидуальные действия пасующего игрока.	Анализ, выбор места и (скрытое) обозначение навеса мяча.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.12 Подробности о правилах игры.	Практическое овладение судейством: обучающийся судит одну партию игры и готовит разминку для волейболистов.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.15 Индивидуальные действия игрока с мячом	Понятие «финт». Перевод мяча с руки в руку. Перевод мяча отскоком от пола.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.19 Двухсторонняя игра.	Учебная игра 2х2, 3х3 на одно кольцо, игра с заданиями.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.22 Уличный баскетбол	Основные отличия от баскетбола, правила игры. Судейство игры «стрит-бол»	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
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	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3

	плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы.			
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	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 3.26 Подвижные игры для футбола.	Деление группы на 2 и 4 команды и игра в мини футбол.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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	ОК 01, ОК 04, ОК 08	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	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Раздел 4 Виды спорта по выбору		9		
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3

Тема 4.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 4.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Тема 4.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08	2,3
Промежуточная аттестация – 2 семестр-дифференцированный зачет				
Всего		78		

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 предмета требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- 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.

Оборудование 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.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1.Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник/ В.И. Лях. - Москва: Просвещение,2021.- 255с. - Текст: непосредственный.

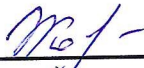
Дополнительная литература

1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования /Ю.Н. Аллянов.- 3-е изд. испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 493 с. -(Профессиональное образование).- Текст:электронный//Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-513286#page/1>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Код и наименование формируемых компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	текущий контроль: оценка выполнения нормативов
	Дифференцированный зачет

Программа учебного предмета разработана в соответствии с ФГОС СОО, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г., приказ № 413 и ФОП СОО, утвержденная Приказом Минпросвещения России от 23.11.2022г № 1014

Разработала:  Корнева Н.В.
подпись

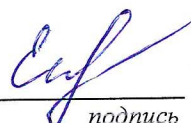
Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин

протокол № 5 от «15» 02 2023 г.

Председатель ПЦК  Филиппова С.В.
подпись

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

протокол № 4 от «16» 02 2023г.

Председатель учебно-методической комиссии  Есенькина Н.А.
подпись

СОГЛАСОВАНО

Заведующая библиотекой

 Дмитриева Н.М.
подпись