

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
**«Свердловский областной педагогический колледж»**  
(ГАПОУ СО «СОПК»)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОД 07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**44.02.02 Преподавание в начальных классах**  
**Очная форма обучения**

Екатеринбург

2023

**Рассмотрена** на заседании кафедры  
общеобразовательных дисциплин

29.08. 2023г., протокол № 1

Заведующий кафедрой:

 /Лежнина А.В./

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Федеральной образовательной программы среднего общего образования

**Утверждена** решением научно-методического совета

ГАПОУ СО «СОПК» протокол № 1

от 29 августа 2023 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД.07 Физическая культура разработана на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций и методики преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», утвержденных на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (Протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.)

**Организация-разработчик:** Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

**Разработчик:** Номеровченко А.А., преподаватель ГАПОУ СО «СОПК»



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины .....	9
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины .....	20
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины .....	22

# **1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «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.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>80</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>58</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	8
практические занятия	50
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>20</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
<b>Индивидуальный проект (да/нет)**</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие <sup>1</sup>	Дисциплинарные <sup>2</sup>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> </ul>	<p>ПРБ.01. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>ПРБ.02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ.03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ.04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,</p>

<sup>1</sup> Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

<sup>2</sup> Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<p>ПРБ.01. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к</p>



	<p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b>  <b>б) совместная деятельность:</b>  - 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 комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>  <b>г) принятие себя и других людей:</b>  - 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</p>	<p>выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  ПРБ.02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  ПРБ.03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  ПРБ.04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  <b>В части физического воспитания:</b>  - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p>	<p>ПРБ.01. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>

<p>поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>ПРБ.02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ.03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ.04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ.05 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>
<p>ПК 1.2. Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами.</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p>	<p>ПРБ.05 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

ПК 1.3. Контролировать и корректировать процесс обучения, оценивать результат обучения обучающихся.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	ПРБ.02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
---	--	---

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b> <b>теоретический</b>	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПРБ 01. ПРБ 02
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека.. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации Оздоровительные системы физического воспитания.		
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1	
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.		
	Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1	
<b>Тема 1.2</b> Здоровье и	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04,

здоровый образ жизни	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Психосоматические заболевания		ОК 08 ПР6 01.ПР6 0 2
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	Факторы, определяющие здоровье.	1	
	3. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		
	Влияние двигательной активности на здоровье	1	
<b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПР6 02 ПР6 03
	Современное представление о системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья	1	
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
	Организации и проведения занятий в разных системах	1	
<b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2 ПР6 03
	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		

оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	Формы и организация занятий физическими упражнениями различной направленности	1	
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля		
	Физические качества, средства их совершенствования	1	
<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Составление профессиограммы		
	Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	1	
	Физическая культура в профессиональной деятельности.	1	
<b>Тема 1.6</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 1.2 ПР6 02
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»	1	
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности учитель начальных классов. Определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств учителя.		
	Виды физкультурно-спортивной деятельности для развития профессиональных качеств учителя начальных классов	1	

<b>Раздел № 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2 ПР6 04
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		
	<b>Методико-практические занятия</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	Подбор физических упражнений для проведения физкультминуток для учителей начальных классов	1	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
	Методика физических упражнений для проведения гимнастики для учителей начальных классов	1	
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2 ПК 1.3 ПР6 01
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Методика составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1	
	Выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1	
<b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2 ПК 1.3 ПР6 03
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Применение методов самоконтроля учителя начальных классов	1	
	Оценка умственной и физической работоспособности	1	

<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2 ПК 1.3 ПР6 04
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности учителя начальных классов	1	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности учителя начальных классов	1	
<b>Тема 2.5</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2 ПР6 04 ПР6 05
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Характеристика профессиональной деятельности учителя начальных классов	1	
	группа труда, рабочее положение, рабочие движения	1	
	функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	1	
	производственные факторы	1	
	профессиональные заболевания	1	
	Техника безопасности при выполнении упражнений	1	
	Особенности комплекса упражнений для учителя	1	
	Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний учителя	1	
	<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	<b>50</b>	
<b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2 ПР6 02
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма	1	
	Поддержание работоспособности и развитие основных физических качеств	1	

	<b>2.7. Гимнастика</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 2.7.1</b> Основная гимнастика (обязательный вид)	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2 ПК 1.3 ПР6 04 ПР6 05
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений	1	
	Выполнение строевых приёмов: построений и перестроений передвижений, размыканий и смыканий	1	
	Выполнение ОРУ без предмета в парах и в группах	1	
	Выполнение ОРУ с предметом в парах и в группах	1	
<b>Тема 2.7.2</b> Аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3 ПР6 04
	Освоение базовых и основных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение	1	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	1	
	Комплекс упражнений для развития физических способностей средствами аэробики	1	
	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	
	<b>2.8 Спортивные игры</b>	<b>40</b>	
<b>Тема 2.8.1</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2 ПК 1.3 ПР6 04 ПР6 05
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и методика судейства		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Освоение удара по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема	1	
	Освоение приёмов тактики защиты и нападения	1	
Техника нападения и остановка мяча	1		



	Учебная игра с выполнением выученных приемов	1	
<b>Тема 2.8.2</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2 ПР6 04 ПР6 05
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры, перемещения, остановки, стойки игрока, повороты, ловля и передача мяча	4	
	Ловля и передача мяча в парах	1	
	Ведение мяча в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления	1	
	Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча	1	
	Штрафные броски и броски в кольцо	1	
	Бросок после ловли и после ведения мяча	1	
	Освоение приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
<b>Тема 2.8.3</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2 ПР6 04 ПР6 05
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки игрока, перемещения, передача мяча.	1	
	Передача мяча в парах и в тройках	1	
	Техника выполнения приёмов игры: нападающий удар	1	
	Освоение подачи мяча через сетку	1	
	Прием мяча снизу двумя руками	1	

	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону	1		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты	1		
	Совершенствование техники выполнения приёмов игры в защите	1		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игре	1		
	Учебная игра	1		
<b>Тема 2.8.4</b> Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2 ПР6 04 ПР6 05	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения, техника ударов.			
	Основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки	1		
	Освоение техники ударов и перемещения игрока	1		
	Освоение подачи	1		
	Совершенствование подачи	1		
	Удары по волану и перемещения в игре	1		
	Освоение приёмов тактики защиты	1		
	Освоение приёмов тактики нападения	1		
	Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам.	1		
	Подвижные игры с элементами бадминтона	1		
	Эстафеты с элементами бадминтона	1		
<b>Тема 2.8.5</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2 ПР6 04 ПР6 05
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры снйпер.		1	
	Освоение игры в шашки	1		
	Освоение игры в шахматы	1		
	Проведение игр- турниров по шашкам и шахматам		1	

<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика ( <i>практическое занятие</i> )	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.2 ПР6 04 ПР6 05
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разновидности бега и прыжков		
	Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона	1	
	Техника финиширования на длинные и короткие дистанции	1	
	Техника прыжка в длину с разбега	1	
	Техника прыжка в длину с места	1	
<b>Промежуточная аттестация : дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>80</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Палочки эстафетные.

#### **Общефизическая подготовка**

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

#### **интернет ресурсов и программного обеспечения**

##### **Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

### **Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., Викирчук М.И, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шаматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО./ Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. – Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст:электронный.
3. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/> . – Текст: электронный.
4. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/> / . –

Текст: электронный.

5. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://https://minsport.gov.ru/>. – Текст: электронный.
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru>.
8. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный.
9. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.
10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>. – Текст: электронный.

### **Программное обеспечение:**

1. Операционная система Microsoft Windows.
2. Пакет программ Microsoft Office.
3. Интернет браузер Яндекс (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).
4. Сферум - защищенная платформа для организации учебного процесса, дающая возможность коммуницировать всем его участникам.
5. Битрикс-24 – российский сервис для управления бизнесом, с возможностью использования в образовательных целях.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Планируемые результаты	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
<b>Предметные результаты</b>		
ПР6.01. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	Р 1, Темы 1.1, 1.2, Р 2, Темы 2.2	– составление словаря терминов, – защита презентации/доклада -презентации – выполнение самостоятельной работы – составление
ПР6.02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.6, Р 2, Темы 2.1 - 2.6	комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ПР6.03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Р 1, Темы 1.3, 1.4, 1.5 Р 2, Темы 2.3	– заполнение дневника самоконтроля – составление кроссворда

<p>ПР6.04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>ПР6.05 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>	<p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 2.6, 2.7, 2.8, 2.9</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных</li> </ul>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<p>нормативов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача контрольных нормативов</li> </ul>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<p>(контрольное упражнение)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача нормативов ГТО</li> </ul>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– фронтальный опрос</li> </ul>
<p>ПК 1.2. Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами.</p>	<p>Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с</p> <p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача нормативов ГТО</li> </ul>



ПК 1.3. Контролировать и корректировать процесс обучения, оценивать результат обучения обучающихся.	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	выполнение упражнений на дифференцированн ом зачете

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559382

Владелец Симонова Татьяна Сергеевна

Действителен с 29.11.2023 по 28.11.2024