

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Дагестанский государственный аграрный
университет имени М.М. Джамбулатова»
Аграрно-экономический техникум имени М.Ш.Абуева**



Утверждаю:
Первый проректор
М.Д. Мукайлов

26. 12. 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.03 «Физическая культура»

для специальности:

19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

Квалификация

Техник-технолог

Форма обучения - очная

Срок получения СПО по ОП - 2 г.10 м - очное обучение

Год начала подготовки по УП - 2024 год

Махачкала, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.03 «Физическая культура»** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья**

Организация-разработчик: **ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный аграрный университет имени М.М. Джамбулатова» Аграрно-экономический техникум имени М.Ш. Абуева**

Разработчик:

Преподаватель



(подпись)

Ф.А.Ашурбекова
(инициалы фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК
специальных дисциплин
от 20 декабря 2024, протокол №4



Председатель ПЦК

(подпись)

Ф.А.Ашурбекова
(инициалы, фамилия)



СОГЛАСОВАНО:

Директор АЭТ

подпись

Магомедов Д.А.

Эксперт

Место работы	(занимаемая должность)	(степ. инициалы, фамилия)
--------------	------------------------	---------------------------

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии: 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья на базе основного общего образования

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным предметом области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования, учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ). В учебных планах ООП СПО предмет «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

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

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13 готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

регулятивных:

Р1 способность использовать меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

Р2 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

познавательных:

П1 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

П2 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

коммуникативных:

К1 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

К2 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

Пр.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

Пр.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

Пр.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Пр.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Пр.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Общие компетенции:

ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности
--------	--

	применительно к различным контекстам;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Обучающийся подготовительной и специальной медицинской группы должен уметь:

- выполнять гимнастические упражнения без снарядов, с различными предметами, комплекс типа утренней гимнастики, метать, владеть основными приемами игры в баскетбол, волейбол, преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия, самостоятельно заниматься общими физическими упражнениями.
- провести разминку с группой по каждому виду спорта, изучаемому в учебном году.

Обучающийся подготовительной и специальной медицинской группы должен знать:

- гигиенические правила занятий физической культурой;
- команды на построения и перестроения;
- названия изученных игр и правила их проведения;
- о двигательном режиме учащихся, об активном отдыхе во внеурочное время;
- комплекс утренней гимнастики;
- правила судейства и жесты судьи по баскетболу;
- теоретические сведения по каждому разделу программы.

Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы	Знание требований, которые предъявляет

учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700

	г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
5. Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально

	подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
4. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
5. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета: суммарный объем образовательной программы – 130 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарный объем образовательной программы	130
Объем образовательной программы во взаимодействии с преподавателем	126
в том числе: практические занятия	126
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	4

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни		2	
Тема 1.1. Введение	Пр.1, Р1, Л1 Содержание учебного материала	1	2
	Входной контроль. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Пр.1, Р1, Л1 Содержание учебного материала	1	2
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		10	

Тема 2.1. Специальные и подготовительные упражнения в беговой подготовке	Пр.4, П1, П2, Л6 Практическое занятие №1: повторение бега с высоким подниманием бедра, - прыжками и с ускорениями, - с изменяющимся направлением движения, - из разных исходных положений. Изучение эстафеты с применением легкоатлетических упражнений.	2	2
Тема 2.2. Низкий и высокий старт. Спринтерский бег.	Пр.4, П1, П2 Практическое занятие №2: повторение техники высокого старта с последующим ускорением, стартовый разгон, финиширование. Повторение бега на короткие дистанции 30,60,100 м.	2	2
Тема 2.3. Метание мяча	Пр.4, П1, П2 Практическое занятие №3: изучение техники метания мяча способом «из-за спины через плечо». Повторение техники высокого и низкого старта.	2	2
Тема 2.4. Метание мяча	Пр.4, П1, П2 Практическое занятие №4: изучение техники «скрестного шага». Повторение низкого и высокого старта из различных исходных положений.	2	2
Тема 2.5. Эстафетный бег.	Пр.4, П1, П2 Практическое занятие №5: изучение передачи эстафетной палочки - сверху – вниз в зоне передачи палочки. Повторение передачи эстафетной палочки с перекладыванием, эстафетный бег 4х400м.	2	2
Раздел 3. Спортивно – оздоровительная деятельность. Баскетбол.		14	
Тема 3.1. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений в баскетболе.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №6: повторение специальных передвижений без мяча в стойке защитника – приставными шагами левым, правым боком, спиной вперед, скрестными шагами, ускорения с поворотами и др.	2	2
Тема 3.2. Ведение баскетбольного мяча.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №7: повторение техники ведения мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Ведение мяча с пассивным и активным противником.	2	2
Тема 3.3. Ведение баскетбольного мяча	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №8: совершенствование техники ведения мяча в движении с изменением направления и скорости. Повторение ведения мяча с пассивным и активным противником.	2	2

Тема 3.4. Ловля и передача мяча	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №9: повторение техники ловли и передачи мяча - двумя руками от груди, высоко летящего мяча, с отскоком от пола. Применение техники ведения и ловли мяча в игровой ситуации.	2	2
Тема 3.5. Ловля и передача мяча	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №10: выполнение ловли и передачи мяча – на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.	2	2
Тема 3.6. Накрывание и отбивание мяча.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №11: изучение техники накрывания и отбивания мяча при броске в сочетании с совершенствованием передач в прыжке и развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
Тема 3.7. Накрывание и отбивание мяча.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №12: повторение накрывания и отбивания мяча при броске в сочетании с разновидностью броска в прыжке и развитие скоростно-силовой выносливости.	2	2
Раздел 4. Спортивно – оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.		7	
Тема 4.1. Одновременные ходы.	Пр2. П1, П2 Практическое занятие №13: повторение техники одновременного бесшажного и одношажного хода. Выполнение техники работы ног и рук. Скользящий шаг.	2	2
Тема 4.2. Одновременные ходы.	Пр2. П1, П2 Практическое занятие №14: повторение техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники бесшажного и одношажного лыжного хода.	2	2
Тема 4.3. Одновременные ходы.	Пр2. П1, П2 Практическое занятие №15: совершенствование техники бесшажного и одношажного лыжного хода.	2	2
Тема 4.4. Одновременные ходы. Попеременные ходы.	Пр2. П1, П2 Практическое занятие №16: повторение техники одновременного двухшажного хода. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники бесшажного и одношажного лыжного хода.	1	2
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		1	1

Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.		14	
Тема 5.1. Одновременные ходы.	Пр2. П1, П2 Практическое занятие №17: повторение техники одновременного бесшажного и одношажного хода. Выполнение техники работы ног и рук. Скользящий шаг.	2	2
Тема 5.2. Одновременные ходы.	Пр2. П1, П2 Практическое занятие №18: повторение техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники бесшажного и одношажного лыжного хода.	2	2
Тема 5.3. Одновременные ходы.	Пр2. П1, П2 Практическое занятие №19: совершенствование техники бесшажного и одношажного лыжного хода.	2	2
Тема 5.4. Одновременные ходы. Попеременные ходы.	Пр2. П1, П2 Практическое занятие №20: повторение техники одновременного двухшажного хода. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники бесшажного и одношажного лыжного хода.	2	2
Тема 5.5. Попеременные ходы.	Пр2. П1, П2 Практическое занятие №21: изучение техники попеременного четырехшажного хода: - техника работы ног и рук; - переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	2
Тема 5.6. Попеременные ходы.	Пр2., П1, П2 Практическое занятие №22: повторение техники попеременных ходов. Прохождение дистанции 3 км попеременными и одновременными ходами.	2	2
Тема 5.7. Попеременные ходы.	Пр2., П1, П2 Практическое занятие №23: повторение техники попеременных ходов. Прохождение дистанции 3 км попеременными и одновременными ходами.	2	2
Раздел 6 . Спортивно – оздоровительная деятельность. Волейбол.		12	
Тема 6.1. Техника передвижений в волейболе. Стойки.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №24: изучение правил игры во время судейства. Повторить исходное положение – стойка волейболиста, различные передвижения в стойках. Прыжок.	2	2
Тема 6.2. Приём и передача мяча.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №25: повторение приёмов и передачи мяча двумя руками сверху. Индивидуальные тактические действия в защите.	2	2

Тема 6.3. Приём и передача мяча.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №26: повторение приёмов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Изучение верхней передаче мяча в прыжке. Совершенствование техники приемов мяча двумя руками сверху.	2	2
Тема 6.4. Подачи мяча.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №27: изучение нижней прямой подачи. Совершенствование ранее изученных технических приемов игры волейбол.	2	2
Тема 6.5. Подачи мяча.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №28: повторение нижней прямой подачи. Изучение нижней боковой подачи. Учебная игра.	2	2
Тема 6.6. Подачи мяча.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №29: выполнение верхней прямой подачи. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу и сверху, подачи по заданию преподавателя.	2	2
Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		10	
Тема 7.1. Эстафетный бег.	Пр.4, П1, П2 Практическое занятие №30: повторение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 метров. Освоение техники эстафетного бега – передача палочки сверху – вниз	2	2
Тема 7.2. Бег на средние дистанции.	Пр.4, П1, П2 Практическое занятие №31: изучение тактики бега на средние дистанции и бегу по виражу.	2	2
Тема 7.3. Бег на средние дистанции.	Пр.4, П1, П2 Практическое занятие №32: повторение тактики бега на средние дистанции и бегу по виражу. Развитие выносливости – бег на средние дистанции 200 м (д), 400 (ю)	2	2
Тема 7.4. Бег на средние дистанции.	Пр.4, П1, П2 Практическое занятие №33: повторение тактики бега на средние дистанции и по виражу. Ознакомление с подвижными играми – «Пчелки, бабочки», «Салки-выручалки»	2	2
Тема 7.5. Бег на средние дистанции.	Пр.4, П1, П2 Практическое занятие №34: повторение тактики бега на средние дистанции и по виражу. Ознакомление с подвижными играми – «Пчелки, бабочки», «Салки-выручалки»	2	2
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		1	2

Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		10	
Тема 8.1. Кроссовая подготовка.	Пр.4, П1, П2 Практическое занятие №35: Повторение техники бега на длинные дистанции. Бег с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши)	2	2
Тема 8.2. Кроссовая подготовка	Пр.4, П1, П2 Практическое занятие №36: развитие выносливость посредством длительного бега. Пробегание дистанции 3-5 км с различными заданиями.	2	2
Тема 8.3. Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	Пр.4, П1, П2 Практическое занятие №37: повторение специальных и подготовительных упражнений: - прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание, прыжки со скалкой. Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: - разбег; - отталкивание; - полет, приземление.	2	2
Тема 8.4. Прыжки в длину.	Пр.4, П1, П2 Практическое занятие №38: повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись».	2	2
Тема 8.5. Прыжки в длину.	Пр.4, П1, П2 Практическое занятие №39: повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись».	2	2
Раздел 9. Спортивно – оздоровительная деятельность. Баскетбол.		14	
Тема 9.1. Игра в защите.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №40: повторение элементов игры в защите – перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание, вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом). Совершенствование техники штрафных бросков.	2	2
Тема 9.2. Игра в защите.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №41: повторение тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Учебная игра по заданию.	2	2

Тема 9.3. Командная игра в защите.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №42: изучение личную защиту, переключение игроков. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	2
Тема 9.4. Игра в нападении.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №43: изучение групповых тактических взаимодействий двух игроков в нападении «заслон с наведением» в сочетании с развитием координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	2
Тема 9.5. Игра в нападении.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №44: изучение групповых тактических взаимодействий трех игроков в нападении «треугольник» в сочетании с повторением изученных технико-тактических действий, развитием быстроты и скоростно – силовых качеств.	2	2
Тема 9.6. Игра в нападении.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №45: выполнение групповых тактических взаимодействий трёх игроков в нападении «малая восьмёрка» в сочетании с комплексным совершенствованием изученных тактических приёмов.	2	2
Тема 9.7. Техника приёмов и владения мяча.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №46: повторение изученных игровых приёмов в сочетании с развитием координационных способностей. Остановка прыжком после ведения мяча в сочетании с броском одной рукой от головы в прыжке.	2	2
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		2	2
Раздел 10. Спортивно – оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.		18	
Тема 10.1. Эстафетный бег	Пр2. П1, П2 Практическое занятие №47: изучение передачи эстафеты. Ознакомление с правилами зоны передачи эстафеты. Эстафета 4 х 500.	2	2
Тема 10.2. Эстафетный бег	Пр2. П1, П2 Практическое занятие №48: повторение техники передачи эстафеты. Эстафета 4 х 1000. Выполнение на практике правила по лыжному спорту.	2	2
Тема 10.3. Эстафетный бег	Пр2. П1, П2 Практическое занятие №49: повторение техники передачи эстафеты. Эстафета 4 х 1000. Выполнение на практике правила по лыжному спорту.	2	2

Тема 10.4. Тактика лыжных гонок.	Пр2. П1, П2 Практическое занятие №50: повторение техники передачи эстафеты. Эстафета 4х1000. Выполнение на практике правила по лыжному спорту.	2	2
Тема 10.5. Тактика лыжных гонок.	Пр2. П1, П2 Практическое занятие №51: повторение основных элементов тактики в лыжных гонках. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (д) и 5км (ю) без учета времени.	2	2
Тема 10.6. Тактика лыжных гонок.	Пр2. П1, П2 Практическое занятие №52: совершенствование тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции 3 км (д) и 5км (ю) на время.	2	2
Тема 10.7. Тактика лыжных гонок.	Пр2., П1, П2 Практическое занятие №53: совершенствование техники лыжных ходов. Повторение преодоление препятствия, подъемов, спусков. Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе.	2	2
Тема 10.8. Тактика лыжных гонок.	Пр2., П1, П2 Практическое занятие №54: совершенствование тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции 3 км (д) и 5км (ю) на время.	2	2
Тема 10.9. Тактика лыжных гонок.	Пр2., П1, П2 Практическое занятие №55: совершенствование тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции 3 км (д) и 5км (ю) на время.	2	
Раздел 11. Спортивно – оздоровительная деятельность. Волейбол.		12	
Тема 11.1. Введение. Техника игры в нападении.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №56: изучение выбора места в нападении и в защите. Тактика подачи. Тактика передачи.	2	2
Тема 11.2. Введение. Техника игры в нападении.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №57: изучение выбора места в нападении и в защите. Тактика подачи. Тактика передачи.	2	2
Тема 11.3. Техника игры в нападении.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №58: Изучение комбинации «Волна». Совершенствование техники приема в игровой обстановке.	2	2

Тема 11.4. Техника игры в защите.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №59: Повторение комбинации «Волна». Повторение командных действий в нападении. Совершенствование техники одиночного блокирования.	2	2
Тема 11.5. Техника игры в защите.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №60: повторение командных тактических действий в защите (в линию, уступом вперед, уступом назад). Применить тактические действия в игровой ситуации.	2	2
Тема 11.6. Техника игры в защите и нападении.	Пр.4, Пр.5, Р2, Л9, Л10 Практическое занятие №61: выполнение передачи мяча за голову и приём мяча от сетки. Совершенствование комбинации «Волна», выбор места во время игры.	2	2
Раздел 12. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		8	
Тема 10.1. Специальные и подготовительные упражнения в беговой подготовке	Пр.4, П1, П2 Практическое занятие №62: изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Разбег, отталкивание, переход через планку и приземление.	2	2
Тема 10.2. Низкий и высокий старт. Спринтерский бег.	Пр.4, П1, П2 Практическое занятие №63: повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивания».	2	2
Тема 10.3. Прыжки в высоту.	Пр.4, П1, П2 Практическое занятие №64: Изучение техники держания гранаты и бросок с места, финальному усилию при броске с места и с шага левой ноги.	2	2
Тема 10.4. Прыжки в высоту.	Пр.4, П1, П2 Практическое занятие №65: изучение техники разбега и подготовку к броску, выполнение «скрестного шага», финальному усилию. Метание гранаты - 500гр (девушки), 700гр (юноши).	2	2
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		2	2
Всего:		130	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной программы «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Реализация программы учебного предмета требует наличия:

- спортивный зал;
- лыжный инвентарь (лыжные ботинки, крепления, палки, лыжи);
- мячи – волейбольные, баскетбольные;
- кегли;
- скакалки;
- гимнастические коврики;

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DVD - плеер.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций. – М.: Просвещение, 2022.

Дополнительная литература:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций. – М.: Просвещение, 2013.

2. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. — М.: ИНФРА-М, 2017. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – М: Академия, 2017.

Электронный ресурс: mirsmartbook.ru

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только знания и умения, но и сформированность универсальных учебных действий.

Результаты (УУД)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
Личностные	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - о принятии и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - что такое патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; эффективно разрешать конфликты; - формировать личностные ценностно-смысловые ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; <p>Способен и готов к:</p> <ul style="list-style-type: none"> - саморазвитию и личностному самоопределению; - самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; 	<p>Входной контроль: контрольная работа.</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - приобретению личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - служению Отечеству, его защите. 	
Метапредметные: Регулятивные	Умеет: <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; Способен: <ul style="list-style-type: none"> - использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; 	
Познавательные	Способен и готов к: <ul style="list-style-type: none"> - учебному сотрудничеству с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоению знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ 	
Коммуникативные:	Умеет: <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; Способен и готов: <ul style="list-style-type: none"> - к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных 	

	источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	
Предметные	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	

Темы индивидуальных проектов.

1. История развития футбола.
2. История развития фигурного катания.
3. История развития баскетбола.
4. История развития хоккея.
5. Влияние занятий в секции по футболу, на физическое развитие.
6. Развитие сил и мышц.
7. Влияние занятий в секции по легкой атлетике, на физическое развитие.
8. Влияние занятий в спортивных секциях на физическое развитие.
9. Влияние занятий в секции по плаванию на физическое развитие.
10. История развития спортивной гимнастики.
11. История развития легкой атлетики.
12. Значение жиров ,белков и углеводов в развитии орган.
- 13.Здоровое питание при занятии физической культуры.
- 14.Спортивное питание. Что это?
- 15.История развития волейбола.
- 16.Влияние занятий в секции баскетбол на физическое развитие