



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное образовательное учреждение Астраханской области
высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно-строительный университет»
ЕНОТАЕВСКИЙ ФИЛИАЛ
(Енотаевский филиал ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии
среднего профессионального образования

29.01.07 Портной

Квалификация: Портной

2023

ОДОБРЕНА
Методическим
объединением
общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 8
от «26» апреля 2023 г.
Председатель методического
объединения
Хохлова Г.А. / Хохлова Г.А.
«26» апреля 2023г.

РЕКОМЕНДОВАНА
Педагогическим советом
Енотаевского филиала
ГАОУ АО ВО АГАСУ
Протокол № 6
от «27» апреля 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор Енотаевского
филиала ГАОУ АО ВО
«АГАСУ»
Кузнецова В.И.
«27» апреля 2023г.



Составитель: преподаватель Беккер М.М. / Беккер М.М./

Рабочая программа разработана на основе требований:
- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ФГОС среднего общего образования, утвержденного 17 мая 2012 г. Приказом Минобрнауки России 7 июня 2012г. (зарегистрирован Минюстом России № 24480).
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения российской Федерации от 23.11.2022г. №1014
Учебного плана на 2023-2025 уч.год

Согласовано:
Методист Енотаевского филиала ГАОУ АО ВО «АГАСУ» Кондратьева Ю.И.
Библиотекарь: Попова О.А.
Заместитель директора по УПР Тырнова С.Ю.
Специалист УМО СПО М.Б. Подольская

Рецензент:
ГАПОУ «Черноярский губернский колледж» дети по УТР
(должность, место работы)
Теремасова О.Ю.
подпись

Принято УМО СПО:
Начальник УМО СПО Гельван А.П. / А.П. Гельван
Подпись И.О.Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	9
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.	9
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	15
6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ	17
7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18
7.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса	18
7.2.Рекомендуемая литература (из федерального перечня).....	19
8.ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	19
9.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.12 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в Енотаевском филиале ГАОУ АО ВО АГАСУ, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями).

Общей целью по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется по трём основным направлениям.

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной,

спортивно-достиженческой и прикладной-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования — программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для

укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

С целью реализации рабочей программы воспитания изучение ОУП.12 Физическая культура ведется в ходе урочной и внеурочной деятельности, осуществляемой филиалом, совместно с семьей и другими институтами воспитания.

Согласно ФГОС среднего общего образования, в соответствии с планом внеурочной деятельности ОПОП СПО по профессии 29.01.07 Портной в ходе изучения ОУП.12 Физическая культура в течение 1-2 семестра реализуется курс внеурочной деятельности («Индивидуальный проект»). Объем курса – 28 часов.

В соответствии с учебным планом ОПОП СПО по профессии 29.01.07 Портной в ходе изучения ОУП.12 Физическая культура по окончании семестра проводится текущая аттестация, задания которой охватывают все темы, пройденные студентом за семестр. Текущая аттестация за семестр проводится в форме контрольной работы (выполнения контрольных нормативов).

Изучение общеобразовательного учебного предмета ОУП.12 Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура входит в состав предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности

жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО профессии 29.01.07 Портной на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

В учебных планах ППКРС место учебного предмета ОУП.12 Физическая культура в составе общих учебных предметов, обязательных для освоения социально-экономического профиля профессионального образования.

На изучение учебного предмета ОУП.12 Физическая культура отводится 162 часа, из них вариативная часть – 50 часов.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета ОУП.12 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностные результаты

ЛР6 расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности,

в том числе в части

гражданского воспитания -

ЛР6.1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР6.2 осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР6.5 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

патриотического воспитания-

ЛР6.9 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

духовно-нравственного воспитания-

ЛР6.14 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

эстетического воспитания-

ЛР6.16 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

физического воспитания-

ЛР6.20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР6.21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР6.22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

трудового воспитания должны отражать-

ЛР6.26 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания-

ЛР6.29 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ценностей научного познания-

ЛР6.32 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

метапредметные результаты

МР1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

МР2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

МР3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

овладение универсальными учебными познавательными действиями

базовые логические действия-

УУПД 3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

УУПД 5 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

базовые исследовательские действия-

УУПД 9 овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

УУПД 19 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

УУПД 20 ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

работа с информацией-

УУПД 21 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

овладение универсальными коммуникативными действиями

общение-

УКД 3 владеть различными способами общения и взаимодействия;

совместная деятельность-

УКД 6 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

УКД 7 выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

овладение универсальными регулятивными действиями

самоорганизация-

УРД2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

самоконтроль-

УРД8 Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

принятие себя и других-

УРД17 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

УРД 18 принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности.

Предметные результаты

ПР1 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);

ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Освоение содержания учебного предмета ОУП.12 Физическая культура

обеспечивает достижение формирования следующих

знаний:

31 знать о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек;

32 знать индивидуальные особенности физического и психического развития;

33 знать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

34 знать особенности составления индивидуально ориентированных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры;

35 знать комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

36 знать технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

37 знать приемы самомассажа и релаксации;

38 знать приемы защиты и самообороны;

39 знать особенности проведения комплексов физических упражнений различной направленности;

310 знать уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

311 знать о мероприятии по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

312 знать технику выполнения тестовых испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

313 знать основы организации и осуществления физкультурной деятельности для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

314 знать требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

315 знать о мероприятии по коррекции индивидуальных показателей здоровья,

умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

316 знать основные технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

317 знать нормативные требования испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

318 знать правила судейства в избранном виде спорта;

319 знать комплексы специальной физической подготовки.

320 знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

321 знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

умений:

У1 определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

У2 характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

У3 характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

У4 составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

У5 выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

У6 выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

У7 практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

У8 практически использовать приемы защиты и самообороны;

У9 составлять и проводить комплексы физических упражнений различной

направленности;

У10 определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

У11 проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

У12 владеть техникой выполнения тестовых испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

У13 самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

У14 выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

У15 проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

У16 выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

У17 выполнять нормативные требования испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

У18 осуществлять судейство в избранном виде спорта;

У19 составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни.	
Тема 1.1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство, эстафета.

Тема 1.2	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Тема 1.3	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;
Тема 1.4	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения.
	Практические занятия. Выполнение упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Тестирование. Выполнение строевых упражнений
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	
Тема 2.1	Оздоровительные системы физического воспитания.
Тема 2.2	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
Тема 2.3	Индивидуально ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.
Тема 2.4	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
	Контрольная работа №1
	Практические занятия. Выполнение упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Устный опрос. Тестирование.
Раздел 3. Физическое совершенствование.	
Тема 3.2	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Жим штанги лёжа, стоя, из-за головы, толчок от груди.
Тема 3.3	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.
Тема 3.4	Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)
Тема 3.5	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Челночный бег на результат.
Тема 3.6	Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100м, 4*400м. Бег по прямой с различной скоростью.
Тема 3.7	Прыжки в длину и высоту с разбега. Объяснение техники прыжков в высоту способами: прогнувшись, перешагивая, ножницы, перекидной.
Тема 3.8	Подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине (юноши). Вис на перекладине (девушки).
Тема 3.9	Поднимание туловища из положения лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
Тема 3.10	Выполнение нормативных требований испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Тема 3.11	Выполнение комплексов упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания.

Тема 3.12	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
Тема 3.14	Баскетбол. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Правила игры. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).
Тема 3.15	Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги. Удары головой на месте и в прыжке.
Тема 3.16	Волейбол. Правила игры. Поддача и прием мяча. Удары по летящему мячу.
Тема 3.17	Настольный теннис. Правила игры. Удары по мячу: срезка слева и справа.
Тема 3.18	Учебная игра в футбол.
Тема 3.19	Учебная игра в баскетбол.
Тема 3.20	Учебная игра в волейбол.
Тема 3.21	Учебная игра в настольный теннис.
Тема 3.23	Выполнение технических действий и тактических приемов базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
Тема 3.25	Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
Тема 3.26	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.
Тема 3.27	Приседания с весом. Махи ногами вперед, назад и в стороны.
Тема 3.28	Бег в гору по ступенькам или на дорожке. Выпады (все виды, в том числе выпады на наклонной местности вверх и вниз).
Тема 3.29	Преодоление через двухметровый забор «зацепом» или «силой».
Тема 3.30	Короткие серии спринтов на ровной и наклонной местности.
Тема 3.31	Кросс по пересеченной местности.
Тема 3.32	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.
Тема 3.33	Выполнение нормативных требований испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Контрольная работа №2
Тема 3.34	Выполнение требований физической и спортивной подготовки. Дифференцированный зачет.
	Практические занятия. Выполнение упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Устный опрос. Тестирование. Игра в командных играх

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Лекция	Практические занятия
1	Физическая культура и здоровый образ жизни.	16	-	16
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	7	-	6
3	Физическое совершенствование.	85	-	84
4	Итого	108	-	106

При реализации содержания общеобразовательного учебного предмета ОУП.12 Физическая культура в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного

общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС):

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	162
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
В том числе:	
Лекции	Учебным планом не предусмотрено
Практические занятия	106
Контрольные работы	2
Лабораторные занятия	Учебным планом не предусмотрено
<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>	54
<i>Консультации</i>	Учебным планом не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	

7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Спортивный зал № 20 416200 Астраханская область Енотаевский район с. Енотаевка, ул. Чичерина, 23А	S =150,5 Гантели – 5 Граната учебная – 7 Мяч волейбольный – 2 Мяч баскетбольный – 2 Мяч футбольный – 2 Ворота футбольные – 2 Обруч металлический – 5 Скакалки – 10 Штанга – 2 Маты – 6 Сетка волейбольная – 1
2.	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. 416200 Астраханская область Енотаевский район с. Енотаевка, ул. Чичерина, 23А	Спортивная площадка (стадион) включает в себя: - футбольное поле - полоса препятствий. Полоса препятствий имеет следующие элементы: - линия начала полосы; - стена

		<ul style="list-style-type: none"> - разрушенный мост - кочки- - прыжковая яма
--	--	---

7.2. Рекомендуемая литература (из федерального перечня)

а) основная учебная литература:

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И.Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255с.

б) дополнительная учебная литература (в т.ч. словари):

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

2.Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2014.

3.Андрюхина Т.В, Третьякова Н.В, под редакцией Виленского М.Я. «Физическая культура», Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник», 2020г.

в) перечень учебно-методического обеспечения:

Учебно-методический комплекс по учебному предмету ОУП.06 Физическая культура.

г) электронно-библиотечные системы:

1.Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru/>)

2.Образовательно-издательский центр «Академия» ([http://www.academia-moscow.ru /](http://www.academia-moscow.ru/))

3.Электронная образовательная среда <http://moodle.aucu.ru>

8.ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления учебный предмет ОУП.12 Физическая культура реализуется с учётом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья

9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (личностные, предметные, метапредметные)	Код результатов	Проверяемые умения и знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<i>Личностные</i>				
ЛР6 расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части: гражданского воспитания: ЛР6.1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества	ЛР6.ЛР6.1	<i>ЗНАТЬ: 3 17 УМЕТЬ: У17</i>	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
ЛР6.ЛР6.2 осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка	ЛР6.ЛР6.2	<i>ЗНАТЬ: 3 17 УМЕТЬ: У17</i>	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
ЛР6.ЛР6.5 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях	ЛР6.ЛР6.5	<i>ЗНАТЬ: 3 17 УМЕТЬ: У17</i>	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
ЛР6.ЛР6.9 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде	ЛР6.ЛР6.9	<i>ЗНАТЬ: 3 17 УМЕТЬ: У17</i>	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
ЛР6.ЛР6.14 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего	ЛР6.ЛР6.14	<i>ЗНАТЬ: 38, 314 УМЕТЬ: У8, У14,</i>	Устный опрос Выполнение строевых упражнений	Дифференцированный Зачет
ЛР6. ЛР6.16 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений	<i>ЛР6.16</i>	<i>ЗНАТЬ: 35, УМЕТЬ: У5,</i>	Устный опрос	Дифференцированный Зачет

ЛР6.ЛР6.20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью	ЛР6.ЛР6.20	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32, 33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Устный опрос Тестирование	Дифференцированный Зачет
ЛР6. ЛР6.21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	ЛР6. ЛР6.21	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32, 33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
ЛР6.ЛР6.22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью	ЛР6.ЛР6.22	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32, 33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
ЛР6.26 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни	ЛР6.ЛР6.26	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32, 33, 315 <i>УМЕТЬ</i> :У1 У2, У3, У15	Тестирование	
ЛР6.ЛР6.29 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;	ЛР6.ЛР6.29	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 <i>УМЕТЬ:</i> У1, У2, У10	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
ЛР6.ЛР6.32 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире	ЛР6.ЛР6.32	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 <i>УМЕТЬ:</i> У1, У2, У10	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
Метапредметные				
МР1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); УУПД 3,5,9,19,20,21 УКД 3,6,7 УРД 2,8,17,18	МР1 УУПД 3,5,9,19,20,21 УКД 3,6,7 УРД 2,8,17,18	<i>ЗНАТЬ:</i> 36, 39 <i>УМЕТЬ:</i> У6, У9	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
МР2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации	МР2 УУПД 3,5,9,19,20,21 УКД 3,6,7 УРД 2,8,17,18	<i>ЗНАТЬ:</i> 313 <i>УМЕТЬ:</i> У13	Устный опрос	Дифференцированный Зачет

учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; УУПД 3,5,9,19,20,21 УКД 3,6,7 УРД 2,8,17,18				
МР3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; УУПД 3,5,9,19,20,21 УКД 3,6,7 УРД 2,8,17,18	МР3 УУПД 3,5,9,19,20,21 УКД 3,6,7 УРД 2,8,17,18	<i>ЗНАТЬ: 315</i> <i>УМЕТЬ: У15</i>	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
Предметные				
ПР1 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)	<i>ПР1</i>	<i>ЗНАТЬ: 33, 35, 318, 320, 321</i> <i>УМЕТЬ: У3, У5, У18</i>	Выполнение контрольных нормативов	Дифференцированный Зачет
ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	<i>ПР2</i>	<i>ЗНАТЬ: 39, 311</i> <i>УМЕТЬ: У9, У11</i>	Игра в командных играх	Дифференцированный Зачет
ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	<i>ПР3</i>	<i>ЗНАТЬ: 32, 34, 35, 39, 310, 312</i> <i>УМЕТЬ У10, У2, У4, У5, У9, У10, У12</i>	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью	<i>ПР4</i>	<i>ЗНАТЬ: 31, 32, 34, 310, 319,</i> <i>УМЕТЬ У1, У2, У4, У10, У19</i>	Выполнение контрольных нормативов	Дифференцированный Зачет

профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности				
ПР5 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	ПР5	<i>ЗНАТЬ:</i> <i>315, 39, 36, 316</i> <i>УМЕТЬ: У15</i> <i>У9 У6, У16</i>	Выполнение контрольных нормативов	Дифференцированный Зачет
ПР6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	ПР6	<i>ЗНАТЬ:</i> <i>34, 35, 310, 39,</i> <i>37</i> <i>УМЕТЬ У1,</i> <i>У9, У10, У7,</i> <i>У5, У4</i>	Выполнение контрольных нормативов	Дифференцированный Зачет