

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК  
общеобразовательных дисциплин  
протокол № 10 от «4» 06 2022 г.

 /Ю.С.Миллер/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

 /Р.Н.Шевелева

«01» 09 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету Физическая культура**  
**для профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных**  
**систем жилищно-коммунального хозяйства**  
**РП.00479926.08.01.26.22**

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана для профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) для профессиональных образовательных организаций.

Организация разработчик: КГБПОУ «Канский политехнический колледж»

Разработчик: Первухин М.Г., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 Паспорт рабочей программы учебного предмета</b>	<b>4</b>
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3 Требования к результатам освоения учебного предмета. Интеграция общеобразовательной и профессиональной подготовки	4
<b>2 Структура и содержание учебного предмета</b>	<b>7</b>
2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы	7
2.2 Содержание учебного предмета с учетом профессиональной направленности	8
2.3 Тематический план и содержание учебного предмета	10
<b>3 Условия реализации программы учебного предмета</b>	<b>24</b>
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	24
3.2 Информационное обеспечение обучения	24

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы и разработана на основании требований ФГОС СОО для профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства

## 1.2 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет Физическая культура входит в общеобразовательный цикл, подцикл общие учебные и изучается на первом и втором курсах обучения.

Уровень изучения предмета: базовый

## 1.3. Требования к результатам освоения учебного предмета. Интеграция общеобразовательной и профессиональной подготовки

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

Код	Результаты обучения
<b>Личностные результаты обучения отражают:</b>	
<b>ЛР2</b>	гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
<b>ЛР3</b>	готовность к служению Отечеству, его защите;
<b>ЛР5</b>	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
<b>ЛР6</b>	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма,

	ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
<b>ЛР7</b>	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
<b>ЛР8</b>	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
<b>ЛР9</b>	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
<b>ЛР10</b>	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
<b>ЛР11</b>	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
<b>ЛР12</b>	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
<b>ЛР13</b>	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

<b>Метапредметные результаты обучения отражают:</b>	
<b>МР1</b>	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
<b>МР2</b>	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
<b>МР3</b>	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
<b>МР4</b>	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
<b>МР5</b>	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
<b>МР7</b>	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
<b>МР9</b>	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых

	действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
--	---

Код	Предметные результаты обучения отражают:	Наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО
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);	<b>ОК 2.</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности <b>ОК 3.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ПР2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	<b>ОК 4.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами <b>ОК 5.</b> Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ПР3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	<b>ОК 6.</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ПР4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	<b>ОК 8.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПР5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	в т.ч. по семестрам			
		I	II	III	IV
<b>Трудоемкость учебного предмета (всего), в том числе часов вариативной части</b>	237	51	69	48	69
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части</b>	237	51	69	48	69
в том числе:					
лекционные занятия	4	2			2
практические занятия	233	49	69	48	67
ИОП (индивидуальный образовательный проект) (если предусмотрено)	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-	-	-	-	-
<b>Консультации (всего)</b>	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-
<b>Форма промежуточной аттестации (З, ДЗ, Э, КР)</b>	-	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

## 2.2 Содержание учебного предмета Физическая культура с учетом профессиональной направленности

Содержание раздела	Инструменты реализации профессиональной направленности	
	в форме практической подготовки (указать примеры заданий, ориентированных на профессиональную деятельность)	включение прикладных модулей (указать межпредметные связи)
Раздел 1 Легкая атлетика	<p>1 Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп.</p> <p>2 Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела.</p> <p>3 Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием).</p> <p>4 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.</p>	<p>Дисциплины профессионального цикла</p>
Раздел 2 Спортивные игры: Баскетбол	<p>1 Развитие физических способностей средствами баскетбола (перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по зрительному и слуховому сигналу и др.).</p>	
Раздел 3 Настольный теннис	<p>1 Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры, приемов тактики защиты и нападения.</p> <p>2 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.</p>	
Раздел 4 Лыжный спорт, коньки	<p>1 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.</p>	
Раздел 5 Спортивные игры: Волейбол	<p>1 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.</p> <p>2 Развитие физических способностей средствами волейбола (стойка, перемещения игрока, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой).</p>	
Раздел 6 Силовая гимнастика	<p>1 Выполнение акробатической комбинации: - девушки: И.П. – О.С.: равновесие на левой (правой) – шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом – кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках – кувырок назад через плечо в упор,</p>	



	<p>стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись. И.П. - юноши: И.П. – О.С. – стойка на руках махом одной руки и толчком другой (О) – кувырок вперед – кувырок вперед в упор присев – силой, стойка на голове с опорой руками (Д) – силой опускание в упор лежа. Толчком ног упор присев. Встать – мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись. И.П.</p>	
<p>Раздел 7 Легкая атлетика</p>	<p>1 Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики: совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции, эстафетного бега, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, метания).</p>	

### 2.3 Тематический план учебного предмета Физическая культура

№ ур о ка	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)	Активные формы проведения занятий	Технические средства обучения	Домашнее задание (основная и дополнительная литература)	Образовательные результаты (личностные, метапредметные, предметные)
		очная форма обучения				
		ауд.				
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Введение</b>	<b>2</b>				<b>ПР1, ЛР2, ЛР3, ЛР11, МР4, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8</b>
1	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение норм ГТО	2 / урок	Лекция ОФП	Спортивный инвентарь	ОФП	
	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>	<b>14</b>				<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР7, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8</b>
2	Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники эстафетного бега.	2 / практ	Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП	
3	Оценка техники в эстафетном беге 4*100м. Совершенствование бега с высокого старта.	2 / практ	Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП	
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств посредством ОРУ.	2 / практ	Занятия на гимнастическом городке	Спортивный инвентарь	ОФП	
5	Оценка техники движений в контрольном беге на 100м. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ.	2 / практ	Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП	
6	Оценка техники бега на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц.	2 / практ	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
7	Бег на средние дистанции (девушки-500м, юноши-800м). Развитие плечевого	2 / практ	Индивидуальное выполнение	Спортивный инвентарь	ОФП	

	пояса (перекладина, рукоход). Футбол.		тестов в беге на средние дистанции			
8	Развитие выносливости. Кросс (девушки-2000м, юноши -3000м).	2 / практ	Тест на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП	
	<b>Раздел 2 Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>20</b>				<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8</b>
9	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	2 / практ	Упражнения в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	
10	Совершенствование бросков мяча в движении на два шагам и с места. Обучение навыкам личной защиты.	2 / практ	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	
11	Совершенствование штрафных бросков. Развитие оперативного мышления посредством учебной игры.	2 / практ	Игра в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	
12	Совершенствование быстрого прорыва в условиях игровой ситуации.	2 / практ	Игровое занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
13	Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол.	2 / практ	Игровое занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
14	Совершенствование техники быстрого прорыва. Совершенствование тактических приемов в игровой ситуации.	2 / практ	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
15	Совершенствование расстановки игроков при спорном мяче. Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол.	2 / практ	Игра в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	
16	Комплекс упражнений со скакалкой. Совершенствование командных действий в защите в двусторонней игре.	2 / практ	Командные действия в защите	Спортивный инвентарь	ОФП	
17	Развитие физических качеств и	2 / практ	Командные	Спортивный	ОФП	

	совершенствование приемов в нападении и обороне посредством тренировочной игры в баскетбол.		действия в защите и в нападении	инвентарь		
18	Развитие физических качеств и совершенствование приемов в нападении и обороне посредством тренировочной игры в баскетбол.	2 / практ	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
	<b>Раздел 5 Настольный теннис</b>	<b>6</b>				<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8</b>
19	Правила игры. Развитие психических процессов (внимания) посредством игры в настольный теннис.	2 / практ	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	
20	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 / практ	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	
21	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 / практ	Учебная игра в парах и четвёрках	Спортивный инвентарь	ОФП	
	<b>Раздел 4 Лыжный спорт, коньки</b>	<b>25</b>				<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8</b>
22	Инструктаж по технике безопасности на занятиях на улице. Подбор лыжного инвентаря, коньков, правила переноски лыжного инвентаря.	2 / практ	Индивидуальный выбор инвентаря	Спортивный инвентарь	ОФП	
23	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание.	2 / практ	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	
24	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки -	2 / практ	Индивидуальное выполнение	Спортивный инвентарь	ОФП	

	свободное катание.		задания			
25	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки - свободное катание.	2 / практ	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	
26	Зачетный урок.	1 / практ	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	
27	Совершенствование техники передвижения на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание.	2 / практ	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	Рефераты на тему лыжной подготовки	
28	Совершенствование техники передвижения на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание.	2 / практ	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	Рефераты на тему лыжной подготовки	
29	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки- упражнения на равновесия, торможение.	2 / практ	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	
30	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъем в горку «елочкой». Коньки - упражнения на равновесия, торможение.	2 / практ	Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП	
31	Зачетное занятие. Техника передвижения на лыжах. Коньки – вверх по прямой и по повороту.	2 / практ	Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП	
32	Зачетное занятие. Прохождение дистанции 5 и 3 км. Коньки – бег по прямой и по повороту.	2 / практ	Выполнение нормативов комплекса ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
33	Зачетное занятие «техника подъема в горку» Коньки – бег по прямой и по повороту.	2 / практ	Выполнение нормативов комплекса ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
34	Коньки – бег по прямой и по повороту.	2 / практ	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
	<b>Раздел 5 Спортивные игры: волейбол</b>	<b>30</b>				<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК4, О</b>

						<b>K5,OK6,OK8</b>
35	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Совершенствование навыков первых и вторых передач. Учебная игра	2 / практ	Игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	
36	Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра.	2 / практ	Игра в парах и командах	Спортивный инвентарь	ОФП	
37	Совершенствование навыков приема передач мяча. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра.	2 / практ	Игровая тренировка	Спортивный инвентарь	ОФП	
38	Совершенствование навыков приема мяча и подачи. Совершенствование навыков блокирования. Учебная игра.	2 / практ	Игровая тренировка	Спортивный инвентарь	ОФП	
39	Совершенствование приемов в индивидуальном порядке. Развитие игрового мышления по средствам игры в волейбол.	2 / практ	Индивидуальные действия в защите и нападении	Спортивный инвентарь	ОФП	
40	Совершенствование приемов в индивидуальном порядке. Развитие игрового мышления по средствам игры в волейбол.	2 / практ	Индивидуальные действия в защите и нападении	Спортивный инвентарь	ОФП	
41	Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков приема дальних мячей. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.	2 / практ	Индивидуальные действия в защите и нападении	Спортивный инвентарь	ОФП	
42	Совершенствование навыков нападающего удара. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2 / практ	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
43	Совершенствование навыков нападающего удара. Совершенствование техники одиночного и группового	2 / практ	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	

	блокирования. Учебная игра.					
44	Зачет- передачи мяча через волейбольную сетку в парах. Развитие игрового мышления в двусторонней игре в волейбол.	2 / практ	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
45	Прием и передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 / практ	Упражнения в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	
46	Прием и передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 / практ	Упражнения в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	
47	Зачет – передачи, подачи мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2 / практ	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	
48	Зачет – подача мяча, удобным способом. Развитие игрового мышления в двусторонней игре в волейбол.	2 / практ	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
49	Совершенствование раннее изученного материала в учебной игре. Зачет – правила игры в волейбол.	2 / практ	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
	<b>Раздел 6 Силовая гимнастика</b>	<b>16</b>				<b>ПР1, ПР5, ЛР7, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8</b>
50	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастики.	2 / урок	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
51	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина- подтягивания. Девушки- комплекс ритмической гимнастики.	2 / практ	Групповое выполнение строевых упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
52	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина- подъем переворотом. Девушки - комплекс ритмической гимнастики.	2 / практ	Групповое выполнение строевых упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
53	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина - выход силой Девушки-	2 / практ	Групповое выполнение	Спортивный инвентарь	ОФП	

	комплекс ритмической гимнастики.		строевых упражнений			
54	Строевые приемы на месте и в движении. Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки-аэробика.	2 / практ	Выполнение нормативов комплекса ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
55	Развитие гибкости, выносливости и координации. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	2 / практ	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
56	Развитие гибкости, выносливости и координации. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	2 / практ	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
57	Аэробика (комплекс упражнений).	2 / практ	Работа в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	
	<b>Раздел 7 Легкая атлетика</b>	<b>7</b>				<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8</b>
58	Бег на короткие дистанции. Прыжки с места. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ, кроссовая подготовка.	2 / практ	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
59	Бег на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Метание гранат.	2 / практ	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
60	Бег на средние дистанции (девушки-500м, юноши-800м). Развитие плечевого пояса (перекладина, рукоход). Футбол.	2 / практ	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП	
61	Зачетный урок	1 практ	Зачётное занятие			

№ урока	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)	Активные формы проведения занятий	Технические средства обучения	Домашнее задание (основная и дополн. литература)	Образовательные результаты (личностные, метапредметные, предметные)
		очная форма обучения				



		ауд.				
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Введение</b>	<b>2</b>				<b>ПР1, ЛР2, ЛР3, ЛР11, МР4, ОК2,ОК3,ОК4,О К5,ОК6,ОК8.</b>
1	Введение: задачи и содержание предмета «Физическая культура», инструктаж по технике безопасности.	2 / прак	Лекция ОФП	Спортивный инвентарь	ОФП	
	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>	<b>14</b>				<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР7, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2,ОК3,ОК4,О К5,ОК6,ОК8</b>
2	Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники эстафетного бега.	2 / прак	Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП	
3	Оценка техники в эстафетном беге 4*100м. Совершенствование бега с высокого старта.	2 / прак	Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП	
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств посредством ОРУ.	2 / прак	Занятия на гимнастическом городке	Спортивный инвентарь	ОФП	
5	Оценка техники движений в контрольном беге на 100м. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ.	2 / прак	Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП	
6	Оценка техники бега на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц.	2 / прак	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
7	Бег на средние дистанции (девушки-500м, юноши-800м). Развитие плечевого пояса (перекладина, рукоход). Футбол.	2 / прак	Индивидуальное выполнение тестов в беге на средние дистанции	Спортивный инвентарь	ОФП	
8	Развитие выносливости. Кросс (девушки-2000м, юноши-3000м).	2 / прак	Тест на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП	
	<b>Раздел 2 Спортивные игры: Баскетбол</b>	<b>20</b>				<b>ПР1, ПР4, ПР5,</b>

						ЛР7, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК4, О К5, ОК6, ОК8
9	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	2 / прак	Упражнения в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	
10	Совершенствование бросков мяча в движении на два шага и с места. Обучение навыкам личной защиты.	2 / прак	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	
11	Совершенствование штрафных бросков. Развитие оперативного мышления посредством учебной игры.	2 / прак	Игра в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	
12	Совершенствование быстрого прорыва в условиях игровой ситуации.	2 / прак	Игровое занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
13	Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол.	2 / прак	Игровое занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
14	Совершенствование техники быстрого прорыва. Совершенствование тактических приемов в игровой ситуации.	2 / прак	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
15	Совершенствование расстановки игроков при спорном мяче. Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол.	2 / прак	Игра в команде.	Спортивный инвентарь	ОФП	
16	Комплекс упражнений со скакалкой. Совершенствование командных действий в защите в двусторонней игре.	2 / прак	Командные действия в защите	Спортивный инвентарь	ОФП	
17	Развитие физических качеств и совершенствование приемов в нападении и обороне посредством тренировочной игры в баскетбол.	2 / прак	Командные действия в защите и в нападении	Спортивный инвентарь	ОФП	
18	Развитие физических качеств и совершенствование приемов в нападении и обороне посредством тренировочной	2 / прак	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	

	игры в баскетбол.					
	<b>Раздел 3 Настольный теннис</b>	<b>6</b>				<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК4, О К5, ОК6, ОК8</b>
19	Правила игры. Развитие психических процессов (внимания) посредством игры в настольный теннис.	2 / прак	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	
20	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 / прак	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	
21	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 / прак	Учебная игра в парах и четвёрках	Спортивный инвентарь	ОФП	
	<b>Раздел 4 Лыжный спорт, коньки (по выбору)</b>	<b>24</b>				<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК4, О К5, ОК6, ОК8</b>
22	Инструктаж по техники безопасности на занятиях на улице. Подбор лыжного инвентаря, коньков, правила переноски лыжного инвентаря.	2 / прак 1	Индивидуальный выбор инвентаря	Спортивный инвентарь	ОФП	
23	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки-свободное катание.	2 / прак	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	
24	Зачетный урок, защита рефератов.	2 / прак		Спортивный инвентарь	ОФП	
25	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки-свободное катание.	2 / прак	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	Рефераты на тему лыжной подготовки	
26	Совершенствование техники передвижения на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание.	2 / прак	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	

27	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки- упражнения на равновесия, торможение.	2 / прак	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	
28	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъем в горку «елочкой». Коньки- упражнения на равновесия, торможение.	2 / прак	Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП	
29	Совершенствование техники подъем в горку «лесенкой» и «елочкой». Коньки- катание по кругу, «змейка».	2 / прак	Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП	
30	Зачетное занятие. Техника передвижения на лыжах. Коньки – вверх по прямой и по повороту.	2 / прак	Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП	
31	Зачетное занятие. Прохождение дистанции 5 и 3 км. Коньки – бег по прямой и по повороту.	2 / прак	Выполнение нормативов комплекса ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
32	Зачетное занятие. Прохождение дистанции 5 и 3 км. Коньки – бег по прямой и по повороту.	2 / прак	Выполнение нормативов комплекса ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
33	Зачетное занятие «техника подъема в горку» Коньки – бег по прямой и по повороту.	2 / прак	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
	<b>Раздел 5 Спортивные игры: волейбол</b>	<b>20</b>				<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8</b>
34	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Совершенствование навыков первых и вторых передач.	2 / прак	Игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	
35	Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра.	2 / прак	Игра в парах и командах	Спортивный инвентарь	ОФП	

36	Совершенствование навыков приема передач мяча. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра.	2 / прак	Игровая тренировка	Спортивный инвентарь	ОФП	
37	Совершенствование навыков приема мяча и подачи. Совершенствование навыков блокирования. Учебная игра.	2 / прак	Игровая тренировка	Спортивный инвентарь	ОФП	
38	Совершенствование приемов в индивидуальном порядке. Развитие игрового мышления по средствам игры в волейбол.	2 / прак	Индивидуальные действия в защите и нападении	Спортивный инвентарь	ОФП	
39	Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков приема дальних мячей. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.	2 / прак	Индивидуальные действия в защите и нападении	Спортивный инвентарь	ОФП	
40	Совершенствование навыков нападающего удара. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2 / прак	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
41	Зачет- передачи мяча через волейбольную сетку в парах. Развитие игрового мышления в двусторонней игре в волейбол.	2 / прак	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
42	Зачет – подача мяча, удобным способом. Развитие игрового мышления в двусторонней игре в волейбол.	2 / прак	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
43	Совершенствование раннее изученного материала в учебной игре. Зачет – правила игры в волейбол.	2 / прак	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
	<b>Раздел 6 Силовая гимнастика</b>	<b>14</b>				<b>ПР1, ПР5, ЛР7, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8</b>

44	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастики.	2 / теор				
45	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина- подтягивания. Девушки- комплекс ритмической гимнастики.	2 / прак	Групповое выполнение строевых упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	
46	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина- подъем переворотом. Девушки- комплекс ритмической гимнастики.	2 / прак	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
47	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина-выход силой Девушки- комплекс ритмической гимнастики.	2 / прак	Работа в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	
48	Строевые приемы на месте и в движении. Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки- аэробика.	2 / прак	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
49	Развитие гибкости, выносливости и координации. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	2 / прак	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
50	Аэробика (комплекс упражнений).	2 / прак	Работа в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	
	<b>Раздел 7 Легкая атлетика</b>	<b>17</b>				<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8</b>
51	Бег на короткие дистанции. Прыжки с места. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ, кроссовая подготовка.	2 / прак	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
52	Бег на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Метание гранат.	2 / прак	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
53	Бег на средние дистанции (девушки- 500м, юноши-800м). Развитие плечевого	2 / прак	Развитие физических	Спортивный инвентарь	ОФП	

	пояса (перекладина, рукоход). Футбол.		качеств			
54	Бег на средней дистанции 500м. Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Метание гранат.	2 / прак	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП	
55	Передача эстафетной палочки. Толкание ядра. Кроссовая подготовка. Футбол.	2 / прак	Выполнение нормативов по лёгкой атлетике	Спортивный инвентарь	ОФП	
56	Передача эстафетной палочки. Толкание ядра. Кроссовая подготовка. Футбол.	2 / прак	Воспитание выносливости	Спортивный инвентарь	ОФП	
57	Сгибание разгибание туловища в положении лежа. Кроссовая подготовка. Футбол.	2 / прак	Тест на брюшной пресс	Спортивный инвентарь	ОФП	
58	Защита рефератов «Здоровый образ жизни».	2 / прак	Защита рефератов	Спортивный инвентарь	ОФП	
59	Зачетный урок.	1/ прак	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь		

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия: спортивного зала, стрелкового тира, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивных залов: гранаты, эстафетные палочки, ядро, теннисные ракетки, теннисные столы, мяч малый (теннисный), скакалки, обручи гимнастические, скамейки гимнастические, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, лыжный инвентарь, коньки, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками, сетка волейбольная, табло перекидное, ворота для мини-футбола, аптечка медицинская.

Оборудование спортивной площадки: рукоход, полоса препятствия, площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, легкоатлетическая дорожка.

Технические средства обучения: DVD плеер с комплектом дисков, секундомер, телевизор, доска аудиторная с магнитной поверхностью.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

№ п/п	Наименование	Источник
<b>Основная литература</b>		
1	Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы: учебник для среднего общего образования / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2022г. – 394с.	Режим доступа: URL: <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-509215#page/1">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-509215#page/1</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
2	Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2022г. – 493с.	Режим доступа: URL: <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-491233#page/1">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-491233#page/1</a>
3	Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2022г. – 424с.	Режим доступа: URL: <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-489849#page/2">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-489849#page/2</a>
4	Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В.Конеева[и др.]; под ред.Е.В.Конеева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022г. – 599с.	Режим доступа: URL: <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-495018#page/1">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-495018#page/1</a>



5	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО / В.Л.Кондаков[и др.]; под ред.В.Л.Кондакова. – 2-е изд., испр. И доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022г. – 149с.	Режим доступа: URL: <a href="https://urait.ru/viewer/samostoyatelnaya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-488422#page/1">https://urait.ru/viewer/samostoyatelnaya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-488422#page/1</a>
6	Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для СПО / В.В.Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2022г. – 113с.	Режим доступа: URL: <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-495254#page/2">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-495254#page/2</a>