

Министерство образования Челябинской области
ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж»

к ООП по специальности
44.02.01 Дошкольное образование

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2024г.

Рабочая программа по общеобразовательному учебному предмету ОУП.12 Физическая культура по специальности 44.02.01 Дошкольное образование разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего общего образования от 17.05.2012 № 413 и Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 года № 371, ФГОС СПО от 17.08.2022 г. № 763 и с учетом примерной образовательной программы.

Разработчик: Копылова Н. В., преподаватель физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательного учебного предмета	4
2. Структура и содержание общеобразовательного учебного предмета	11
3. Условия реализации общеобразовательного учебного предмета	16
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного учебного предмета	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Место общеобразовательного учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Общеобразовательный учебный предмет ОУП.12 Физическая культура является частью обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования и Федеральной образовательной программы среднего общего образования

Общеобразовательный учебный предмет ОУП 12. Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Особое значение общеобразовательный учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК 01. ОК 04. ОК 08.

Общеобразовательный учебный предмет реализуется с применением электронного обучения на всех занятиях. Дистанционные образовательные технологии могут быть использованы для всех видов занятий (до 100% от объема общеобразовательного учебного предмета включая ПА) при необходимости перевести образовательный процесс в дистанционный формат (погодные условия, санитарно-эпидемиологические требования, режим чрезвычайной ситуации, военные действия и т.д.)

1.2. Цель и планируемые результаты освоения общеобразовательного учебного предмета:

Содержание программы общеобразовательного учебного предмета ОУП.12 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Реализация общеобразовательного учебного предмета направлена на формирование профессиональных и общих компетенций, а также на освоение знаний и умений

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения общеобразовательного учебного предмета	
	Личностные результаты Метапредметные результаты	Предметные результаты
ОК 01.	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности,	Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного

	<p>способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для обобщения; - определять цели деятельности, параметры и критерии их достижения. 	<p>отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование <p>Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО в отглаговой форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем
--	---	---

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

	<p>действиями:</p> <p>б) совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий распределять роли с учетом мнения участников ; обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; -</p>	<p>нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
ОК 08	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов,</p>	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной</p>

	<p>собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - жизненных и профессиональных целей; <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.</p>	<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем общеобразовательного учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы общеобразовательного учебного предмета	81
в т.ч. в форме практической подготовки	24
в т. ч.:	
практические занятия	76
самостоятельная работы	3
Промежуточная аттестация в форме зачёта (1 семестр) дифференцированного зачета (2 семестр)	2

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательного учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Связь с ОК
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел 1		14	
	Практические занятия / в том числе практической подготовки	2	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 1. Низкий старт	1. Причины и предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширование	2	
Тема 2. Бег на короткие дистанции	Практические занятия/ в том числе практической подготовки	6	ОК01, ОК04, ОК08
	1. Совершенствование техники бега. Бег по виражу	2	
	2. Совершенствование эстафетного бега 4x100 м. (СГ.04 Низкий старт, СГ.04 Скоростной бег)	2/2	
	3. Совершенствование техники спринтерского бега	2	ОК-8
Тема 3. Прыжки в длину с разбега	Практические занятия	4	ОК01, ОК04, ОК08
	1. Освоение техники прыжка в высоту с разбега;	2	
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов;	2	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 4. Метание мяча	Практические занятия/ в том числе практической подготовки	2	
	1. Совершенствование техники метания.	1	ОК01, ОК04, ОК08
	2. Контрольное тестирование 100 м, 200 м, прыжки в длину с разбега, метание	1	
Раздел 2. Волейбол		12	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 1. Техника приема и подачи мяча	Практические занятия/ в том числе практической подготовки	3	
	1. Причины и предупреждение травматизма на занятиях волейболом. Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство	2	
	2. Освоение вариантов техники приема передачи мяча	1	
Тема 2. Техника подачи	Практические занятия/ в том числе практической подготовки	4	

мяча, нападающий удар	1.	Освоение вариантов подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая)	2	ОК01, ОК04, ОК08
	2.	Освоение вариантов нападающего удара через сетку	2	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 3.Тактика игры	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		5	
	1.	Освоение вариантов блокирования нападающих ударов	1	ОК01, ОК04, ОК08
	2.	Закрепление индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите	2	ОК01, ОК04, ОК08
	3.	Контрольные нормативы (подача мяча, верхняя и нижняя передачи мяча)	2	ОК01, ОК04, ОК08
Раздел 3.Гимнастика			8	
Тема 1. Строевые упражнения	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		2	
	1.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканный и смыкании, поворотов на месте. (ОУП.12 Основы безопасности и защиты Родины)	2/2	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 2. Общеразвивающие упражнения	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		4	
	1.	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	2	ОК01, ОК04, ОК08
	2.	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 3. Спортивная гимнастика	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		2	
	1.	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	2	ОК01, ОК04, ОК08
Самостоятельная работа обучающихся			1	
1. Кросс 10 мин				
Всего 1 семестр			35	
2 семестр				

Раздел 4. Лыжная подготовка		12	
Тема 1. Техника лыжных ходов	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		4
	1.	Причины и предупреждение травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники классических ходов: скользящего шага. (СГ 04 Техника лыжных ходов)	2/2
	2.	Освоение лыжных ходов (СГ.04 Техникам лыжных ходов)	2/2
Тема 2. Техника спуска и подъема с горы	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		8
	1.	Освоение поворотов переступанием	2
	2.	Освоение техники торможения плугом, полу плугом.	2/2
	3.	Совершенствование техники спусков в различных стойках (СГ.04Технииа спуска и подъёма)	2/2
4.	Контрольные нормативы (лыжные ходы 2км, 3 км)	2	ОК01, ОК04, ОК08
Раздел 5. Баскетбол		12	
Тема 1. Техника игры	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		5
	1.	Причины и предупреждение травматизма на баскетболе Тактика игры. Техника выполнения элементов. Судейство (СГ.04 Правила игры)	2/2
	2.	Освоение вариантов техники ловли и передачи мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника	2
3.	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 2. Техника бросков мяча	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		7
	1.	Освоение вариантов ведения мяча на месте, в движении с изменением направления и скорости, без сопротивления и с сопротивлением защитника (СГ.04 Техника выполнение элемсентов)	2/2
	2.	Освоение вариантов бросков из-под щита, с боку, с места и в прыжке, штрафные, с 5 точек, после ведения с двух шагов (СГ.04 Броски мяча)	2/2
	3.	Закрепление индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите	2
4.	Контрольные нормативы (ведение мяча, штрафные броски, броски поле ведения с двух шагов)	1	ОК01, ОК04, ОК08

Раздел 6. Акробатика		8	
Тема 2. Техника акробатических элементов	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		8
	1.	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	2
	2.	Освоение акробатических элементов	4
	3.	Совершенствование акробатических элементов	2
			OK01, OK04, OK08
			OK01, OK04, OK08
			OK01, OK04, OK08
Раздел 7. Легкая атлетика		6	
Тема 1. Скоростной бег	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		6
	1.	Причины и предупреждение травматизма на легкой атлетике Совершенствование техники бега Старт, бег дистанции и по выражу. (СГ.04 Скоростной бег)	2/2
	2.	Совершенствование эстафетного бега. (СГ.04 эстафетный бег)	2/2
	3.	Контрольное тестирование, контрольные нормативы 100 м, 200 м, прыжки в длину с разбега, метание. (СГ. 04 Прыжки в длину)	2/2
			OK01, OK04, OK08
			OK01, OK04, OK08
			OK01, OK04, OK08
Раздел 8. Бадминтон		4	
	Практические занятия/ в том числе практической подготовки		4
Тема 1. Техника игры в бадминтон	1.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона деятельности	2
	2.	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2
			OK01, OK04, OK08
			OK01, OK04, OK08
Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Кросс 15 минут	1
	2.	Спортивные, народные игры	1
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
Всего 2 семестр		46	
Всего		81	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы общеобразовательного учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «спортивный зал», оснащенный в соответствии с п. 6.1.1 примерной образовательной программы по специальности 44.02.01 Дошкольное образование. Универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2023).

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2023).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.06.2023).

4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 15.11.2023).

5. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [http://www.fizkult-ura.ru/.](http://www.fizkult-ura.ru/), свободный (дата обращения: 15.11.2023).
6. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/.](https://www.olympic.ru/), свободный (дата обращения: 15.11.2023).
7. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru//.](https://www.nsportal.ru/), (дата обращения: 15.11.2023).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Аттестация общеобразовательного учебного предмета проводится в соответствии с оценочными материалами в форме фонда оценочных средств.