



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
*государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Отраденский нефтяной техникум»*

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 203/1 от 22 июня 2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***ОУП.06 Физическая культура***

***«общеобразовательного цикла»***

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

***44.02.01 Дошкольное образование***

г.о. Отрадный, 2020 год

**РАССМОТРЕНО**

Цикловой комиссией ОЦ

Протокол № 11 от «19» июня 2020

Председатель ЦК

/Морозова Ю.В./

(подпись)

(Ф.И.О.)

Разработчик: *Тихонова Л.С., преподаватель ГБПОУ «ОНТ»*  
«18» июня 2020г.

**Лист актуализации**

<b>№</b>	<b>№ страницы</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>Дата актуализации</b>	<b>Подпись разработчика</b>

Рабочая программа *ОУП.06 Физическая культура* разработана в соответствии с требованиями:

федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования,

федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности *44.02.01 Дошкольное образование*,

рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),

примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины *Физическая культура* для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	10
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	22
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	24
ПРИЛОЖЕНИЕ А	
ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ	26

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## ***ОУП.06 Физическая культура***

### **1.1 Область применения программы учебного предмета**

Программа учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования:

*44.02.01 Дошкольное образование.*

### **1.2 Место учебного предмета в структуре ППССЗ**

Учебный предмет является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с *гуманитарным* профилем профессионального образования.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования *базовый*.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса *ОУП.06 Физическая культура* на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет *ОУП.06 Физическая культура* для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами *ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности, ОУП.11 Естествознание, УДП.01 Экология* и профессиональными дисциплинами *ОГСЭ.04 Физическая культура, ОГСЭ.06 Общие компетенции профессионала*.

Изучение учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* завершается промежуточной аттестацией в *форме дифференцированного зачета* в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

### **1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

#### **личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение

продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

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

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметные результаты:**

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

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

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических

и практических занятий, в области ОБЖ;

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

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

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники

безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Освоение содержания учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий (далее – УУД) в контексте преемственности формирования общих компетенций.

<b>Виды универсальных учебных действий</b>	<b>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)</b>
<b>УУД.01 Личностные</b> (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях).	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.



<p><b>УУД.02 Регулятивные</b> целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимся своей учебной деятельности)</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</p>
<p><b>УУД.03 Познавательные</b> (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией).</p>	<p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</p>
<p><b>УУД.04 Коммуникативные</b> (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми).</p>	<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</p>

#### 1.4 Количество часов на освоение программы учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 176 часов, в том числе:

- обязательная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 59 часов.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов *ППССЗ* не предусмотрено.

## 2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	117
контрольные работы	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
в том числе:	
подготовка доклада, реферата;	5
подготовка сообщения, презентации;	10
поиск информации в Интернете;	10
физические упражнения различной направленности;	20
участие в соревнованиях;	4
подготовка к выполнению нормативов ГТО и др.	10
Промежуточная аттестация в форме	<i>дифференцированного зачета</i>

Профильное изучение общеобразовательного учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для специальности *44.02.01 Дошкольное образование*.

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Практическая часть - 117ч.</b>				
<b>Учебно-методические занятия – 10ч+4</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Учебно-методические занятия</b>	1	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. <i>Применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</i>	1	2
	2	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. <i>Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</i>	1	
	3	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	
	4	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	1	
	5	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. <i>Физические упражнения для коррекции зрения.</i>	1	
	6	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	1	
	7	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. <i>Спортограмма и профессиограмма.</i>	1	
	8	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. <i>Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</i>	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	9	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). <i>Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</i>	1	
	10	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1	
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	
	Практические занятия		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		4	2
	<u>Сообщение</u> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания			
<b>Учебно-тренировочные занятия – 107ч.+57</b>				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>			<b>20 + 24</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Бег</b>	Содержание материала		<b>5</b>	
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	
	Практические занятия		5	
	1	Низкий и высокий старт. Бег 100м.	1	2
	2	Стартовый разгон, финиширование.	1	
	3	Эстафетный бег 4x100м	1	
	4	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	1	
	5	Бег по прямой с различной скоростью.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		6	2
	<u>Физические упражнения</u> Низкий старт. Высокий старт		2	
Поиск информации в Интернете (с созданием презентации)		4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Передача эстафетной палочки Участие в соревнованиях.	1	
<b>Тема 1.2 Прыжки</b>	Содержание материала	5	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	5	
	1 Прыжки в длину с места	1	2
	2 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
	3 Прыжки в высоту способом: «прогнувшись»	1	
	4 Прыжки в высоту способом: «перешагивания»	1	
	5 Прыжки в высоту способом: «ножницы»	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	7	2
<u>Физические упражнения</u>	2		
Прыжки в длину с места Прыжки через скакалку	3		
<u>Подготовка к сдаче ГТО</u>			
<u>Участие в соревнованиях</u>	2		
<b>Тема 1.3 Метание гранаты</b>	Содержание материала	5	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	5	2
	1 Техника метания гранаты	1	
	2 Метание гранаты с места	1	
	3 Техника метания гранаты с разбега	1	
4 Метание гранаты на дальность	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	5   Метание гранаты 500г (девушки) и 700г (юноши)	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	6	2
	<u>Физические упражнения</u> Подтягивание на перекладине Упражнения с гантелями Отжимание от пола	5	
	Подготовка к сдаче ГТО	3	
<b>Тема 1.4</b> <b>Толкание ядра</b>	Содержание материала	5	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	5	2
	1   Техника толкания ядра	1	
	2   Толкание ядра с места	1	
	3   Толкание ядра со скачка	1	
	4   Толкание ядра на дальность	1	
	5   Толкание ядра 5кг (девушки) и 6кг (юноши)	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	5	2
<u>Физические упражнения</u> Работа на тренажерах	3		
Подготовка к сдаче ГТО	2		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>20 + 19</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Акробатика</b>	Содержание материала	8	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	8	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	1	Упражнения для коррекции осанки	1	
	2	Упражнения для коррекции опорно-двигательного аппарата	1	
	3	Упражнения у гимнастической стенки	1	
	4	Висы и упоры	1	
	5	Упражнения на внимание	1	
	6	Упражнения для коррекции зрения	1	
	7	Упражнения в паре с партнером	1	
	8	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		6	2
	<u>Физические упражнения</u>		5	
Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний				
<u>Презентация</u>		4		
Осанка				
<b>Тема 2.2</b> <b>Опорные прыжки</b>	Содержание материала		4	
	Лабораторные занятия		не предусмотрено	
	Практические занятия		4	2
	1	Опорный прыжок через козла «согнув ноги»	1	
	2	Опорный прыжок через козла «ноги врозь»	1	
	3	Опорный прыжок через коня боком (девушки).	1	
	4	Опорный прыжок через коня в длину (юноши).	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		4	2
	<u>Реферат</u>		4	
Опорный прыжок через коня в длину				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Поиск информации в Интернете	1	
<b>Тема 2.3 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	Содержание материала	<b>8</b>	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	8	2
	1   <b>Общеразвивающие упражнения</b>	1	
	2   Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	
	3   Комплексы утренней гигиенической зарядки	1	
	4   Упражнения с обручем	1	
	5   Упражнения с мячами	1	
	6   Упражнения с гимнастической палкой	1	
	7   Упражнения с гантелями	1	
	8   Упражнения с эспандером		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	9	2
	Подготовка к сдаче ГТО	4	
Физические упражнения Комплексы утренней гигиенической зарядки Упражнения с гантелями (с отягощением)	5		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>40 + 8</b>	
<b>Тема 3.1 Волейбол</b>	Содержание материала	<b>20</b>	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	20	2
	1   Техника безопасности игры	1	
	2   Правила игры. Жесты судей.	1	
	3   Перемещения по площадке	1	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	4	Передачи мяча	1	
	5	Прием мяча снизу двумя руками	1	
	6	Нижняя прямая подача	1	
	7	Верхняя прямая подача	1	
	8	Блокирование мяча	1	
	9	Нападающий удар	1	
	10	Тактика нападения	1	
	11	Тактика защиты	1	
	12	Учебная игра по упрощенным правилам	1	
	13	Учебная игра по правилам	1	
	14	Прием мяча одной рукой вперед	1	
	15	Прием мяча одной рукой перекатом в сторону	1	
	16	Прием мяча одной рукой перекатом на живот	1	
	17	Прием мяча одной рукой перекатом на спину	1	
	18	Прием мяча одной рукой скольжением на животе	1	
	19	Прием мяча одной рукой скольжением на груди	1	
	20	Командные соревнования внутри группы	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		4	2
	<u>Физические упражнения</u>		1	
	Прыжки через скакалку			
	<u>Поиск информации в Интернете</u>		1	
	Тактика защиты и нападения			
	Участие в соревнованиях (дворовые)		2	
<b>Тема 3.2</b>	Содержание материала		<b>20</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Баскетбол</b>	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	20	2
	1 Техника безопасности игры	1	
	2 Правила игры. Жесты судей.	1	
	3 Перемещения по площадке	1	
	4 Ловля и передачи мяча	1	
	5 Ведение мяча	1	
	6 Бросок мяча с места	1	
	7 Бросок мяча после ведения	1	
	8 Бросок мяча в прыжке	1	
	9 Выбивание и вырывание мяча	1	
	10 Перехват мяча	1	
	11 Штрафные броски	1	
	12 Накрывание мяча (прием против броска)	1	
	13 Личная защита	1	
	14 Прессинг	1	
	15 Зонная защита	1	
	16 Тактика защиты	1	
	17 Тактика нападения	1	
	18 Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	
	19 Игра по правилам.	1	
	20 Командные соревнования внутри группы	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	4	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<u>Поиск информации в Интернете</u> Правила игры Жесты судей Личная и зонная защита <u>Физические упражнения</u> Прыжки через скакалку Отжимание от пола	2	
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору</b>		<b>27 + 4</b>	
<b>Тема 4.1 Ритмическая гимнастика (для девушек)</b>	Содержание материала	27	
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	27	2
	1 Упражнения на совершенствование координационных движений	1	
	2 Упражнения на выносливость	1	
	3 Упражнения на ловкость и гибкость	1	
	4 Упражнения на коррекцию фигуры	1	
	5 Упражнения, выполняемые с разной амплитудой	1	
	6 Упражнения, выполняемые с разным ритмом и темпом	1	
	7 Упражнения на оздоровление сердечно-сосудистой системы	1	
	8 Упражнения на оздоровление дыхательной системы	1	
	9 Упражнения на оздоровление нервно-мышечной системы	1	
	10 Разучить базовые шаги аэробики: «степ-тач» (приставной шаг с касанием)	1	
	11 «Марш» -шаги на месте с высоким подниманием колена	1	
	12 «Кросс-степ» - скрестный шаг, повороты и перемещения	1	
13 «Г рейн вайн» - скрестные шаги с перемещением вправо-влево	1		
14 Пружинистый шаг, лёгкий бег	1		
15 Составление индивидуального комплекса из 6-10 упражнений	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	16	Выполнение комплекса с музыкальным исполнением	1	
	17	Составление комплекса упражнений из 8-16 упражнений	1	
	18	Выполнение комплекса с музыкальным исполнением	1	
	19	Упражнения, выполняемые лежа	1	
	20	Упражнения в ходьбе и в движении	1	
	21	Технология подбора и составление комплексов упражнений	1	
	22	Упражнения, выполняемые сидя	1	
	23	Выполнение комплекса с музыкальным исполнением	1	
	24	Упражнения на растягивание статического характера (удержание в течение 5-10 секунд любой статической позы - выпада, наклона, приседа)	1	
	25	Упражнения в расслаблении и на восстановление дыхания	1	
	26	Выполнение комплекса с профессиональной направленностью	1	
	27	Дифференцированный зачет	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	<u>Поиск информации в Интернете</u>		3	2
	Базовые шаги аэробики			
	<u>Сообщение</u>		1	
	Аэробика			
	<b>Обязательная учебная нагрузка</b>		<b>117</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>59</b>	
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>		<b>176</b>	

### **2.3 Содержание профильной составляющей**

Для специальности 44.02.01 Дошкольное образование профильная составляющая общеобразовательного учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* реализуется за счёт увеличения глубины формирования системы учебных заданий таких дидактических единиц тем программы: «Основы ЗОЖ и его составляющие», «Физические упражнения для коррекции зрения», «Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата», «Физические упражнения для коррекции плоскостопия», входящих в профильное содержание. Это обеспечивает эффективное осуществление выбранных целевых установок, обогащение различных форм учебной деятельности за счёт согласования с ведущими деятельностными характеристиками выбранной специальности.

Профильная составляющая учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* для специальности 44.02.01 Дошкольное образование реализуется за счёт использования межпредметных связей с учебными предметами *ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности*, *ОУП.11 Естествознание*, *УДП.01 Экология* и предметом общего гуманитарного и социально-экономического цикла *ОГСЭ.04 Физическая культура*.

Профильная направленность осуществляется также путём увеличения доли самостоятельной работы обучающихся, различных форм творческой работы (подготовки и защиты рефератов, докладов), раскрывающих важность и значимость будущей специальности.

Тематический контроль знаний обучающихся осуществляется в форме тестовых работ и устного опроса.

Промежуточный контроль проводится в форме *дифференцированного зачёта*.

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* требует наличия:

- тренажерный зал;
- зал спортивных игр;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

##### **Для преподавателей**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2018.
2. Муллер А.Б. и др. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2018.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2016.
4. Погадаев А.Б. Настольная книга учителя физической культуры/. М., Дрофа, 2015.

##### **Для обучающихся**

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры М.: ФиС. Спорт Академ Пресс, 2015.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебное пособие. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., КноРус, 2020.
3. Ериков В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире. М., Русайнс, 2020

## **Дополнительные источники:**

### **Для преподавателей**

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура. Учебник СПО. М., Юрайт, 2018.
2. Бишаева А.Л. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. М., КноРус, 2021.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2020.
4. Рябинина С.К. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2015.

### **Для обучающихся**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебник для студентов. М., Академия, 2017.
2. Собянин Ф.И. Учебник для студентов СПО. Физическая культура. Ростов-на-Дону, Феникс, 2017.

### **Интернет-ресурсы**

<http://fizkultura-na5.ru> сайт учителей физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/htm> Спортивная жизнь России.

Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры.

<http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику

[www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru) (Информационные, тренировочные и контрольные материалы).

[www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов).

[www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) - Books Gid. Электронная библиотека.

[window.edu.ru](http://window.edu.ru) - Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета *ОУП.06 Физическая культура* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на формирование общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Базовая часть:</b>	
<b>Уметь:</b>	
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>Знать:</b></p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p><u>Формы контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовый контроль</li> <li>- сдача норм ГТО</li> <li>- выполнение контрольных нормативов</li> <li>- участие в соревнованиях</li> <li>- судейство спортивных игр на занятиях</li> </ul> <p><u>Виды контроля</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий,</li> <li>- промежуточный</li> <li>- итоговый</li> </ul> <p><u>Методы контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устная проверка</li> <li>- ответ на вопрос</li> <li>- фронтальная проверка (выполнение упражнений, беседа)</li> <li>- письменная проверка (самостоятельная работа, работа с карточками – заданиями)</li> <li>- тест</li> </ul> <p><u>Оценка результатов обучения:</u></p> <p><u>Оценка «5»</u> - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения</p>



	<p>заданий и оценить его.</p> <p><u>Оценка «4»</u> - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.</p> <p><u>Оценка «3»</u> - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.</p> <p><u>Оценка «2»</u> - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность. аргументации и умения применить знания в своем опыте.</p>
<b><i>Вариативная часть</i></b>	<i>не предусмотрено</i>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых УУД и ОК
1.	Техника бега на короткие дистанции	2	Мозговой штурм	УУД.01; ОК 1,3,7.
2.	Техника кроссового бега	4	Технология критического мышления. Прием стадия вызова.	УУД.02,03; ОК 2,3,11
3.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	Использование ИКТ	УУД.03, 04; ОК 6,7,8,9
4.	Знание правил соревнований по спортивным играм.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,3,11
5.	Техника нижней прямой подачи мяча.	2	Работа в малых группах	УУД.04; ОК 6,9,10
6.	Развитие координационных способностей.	2	Технология критического мышления. Прием кластер.	УУД.01, 02; ОК 1,8.
7.	Совершенствование быстрого принятия решения	2	Мозговой штурм	УУД.01; ОК 1,3
8.	Согласованность групповых взаимодействий (зонная защита)	2	Мозговой штурм	УУД.02, ОК 2,3
9.	Развитие инициативности, самостоятельности	2	Работа в малых группах	УУД.01; ОК 1,3,7,11
10.	Нападающий удар	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,3,11
11.	Согласованность командных взаимодействий	2	Технология критического мышления. Прием стадия вызова.	УУД.03,04; ОК 6,7,8,9
12.	Дыхание во время бега на длинные дистанции.	4	Технология Фишбоун или «Рыбий скелет»	УУД.02; ОК 2,3,11
13.	Метание гранаты на дальность	2	Технология Фишбоун или «Рыбий скелет»	УУД.04; ОК 6,9,10
14.	Эстафетный бег 4x100 метров	2	Работа в малых группах	УУД.03; ОК 1,8,10 УУД.02; (ОК 4,5,9
15.	Прыжки в длину с разбега	2	Технология критического мышления. Прием стадия вызова.	УУД.01; ОК 1,3
16.	Техника нападающего удара.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,3

17.	Блокирование у сетки.	2	Работа в малых группах	УУД.01; ОК 1,3,7,11
18.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	Использование ИКТ	УУД.02; ОК 2,3,11
19.	Метание гранаты с места и с разбега.	2	Мозговой штурм	УУД.04; ОК 6,7,8,9
20.	Умение составлять и проводить комплексы вводной гимнастики.	2	Работа в малых группах	УУД.02; ОК 2,3,11
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>		<b>257</b>		
<b>Обязательная нагрузка</b>		<b>171</b>		
<b>Количество часов использования активных и интерактивных форм и методов обучения</b>		<b>44</b>		
<b>% использования активных и интерактивных форм и методов обучения от обязательной учебной нагрузки</b>		<b>25%</b>		