



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

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 210-о от 24 июня 2021 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, 2021 год

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией ООЦ ОГСЭ2

Протокол № 11 от 18 июня 2021

Председатель ЦК

_____ / Морозова Ю.В./

(подпись)

(Ф.И.О.)

Разработчик: *Тихонова Л.С., преподаватель ГБПОУ «ОНТ»*
«16» июня 2021г.

Лист актуализации

№	№ страницы	Результаты актуализации	Дата актуализации	Подпись разработчика

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	20
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	22
ПРИЛОЖЕНИЕ А	
ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ	23

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.04 Математика, ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности, ОУП.09 Информатика* и учебной дисциплиной *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;

- 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.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
<p>УУД.01 Личностные (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях).</p>	<p>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>
<p>УУД.02 Регулятивные целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися 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>УУД.03 Познавательные (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>УУД.04 Коммуникативные (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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	117
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
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
Практическая часть - 117ч.			
Учебно-методические занятия – 10ч +4ч самостоятельной работы		10	
Тема 1.1 Учебно-методические занятия	1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и утомления.	1	2
	2 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	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.	1	
	6 Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.	1	
	7 Методика определения профессионально значимых двигательных качеств.	1	
	8 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов.	1	
	9 Ведение личного дневника самоконтроля	1	
	10 Индивидуальная оздоровительная программа.	1	
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия	10	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	4	
<u>Сообщение.</u> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания			
Учебно-тренировочные занятия – 107ч. +57ч самостоятельной работы			
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		44	
Тема 1.1 Бег	Содержание материала		2
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия	5	
	1 Низкий и высокий старт. Бег 100м.	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
	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	
	<u>Физические упражнения</u>	2	
	Низкий старт. Высокий старт		
	Поиск информации в Интернете (с созданием презентации)	4	
	Передача эстафетной палочки		
	Участие в соревнованиях.	1	
Тема 1.2 Прыжки	Содержание материала		2
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия	5	
	1 Прыжки в длину с места	1	
	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	
	<u>Физические упражнения</u>	2	
	Прыжки в длину с места		
	Прыжки через скакалку		
	<u>Подготовка к сдаче ГТО</u>	3	
	<u>Участие в соревнованиях</u>	2	
Тема 1.3 Метание гранаты	Содержание материала		2
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия	5	

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	Техника метания гранаты	1	
	2	Метание гранаты с места	1	
	3	Техника метания гранаты с разбега	1	
	4	Метание гранаты на дальность	1	
	5	Метание гранаты 500г (девушки) и 700г (юноши)	1	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		6	
	Физические упражнения. Подтягивание на перекладине. Упражнения с гантелями.		3	
	Отжимание от пола			
	Подготовка к сдаче ГТО		3	
Тема 1.4 Толкание ядра	Содержание материала			2
	Лабораторные занятия		Не предусмотрено	
	Практические занятия		5	
	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	
Физические упражнения		3		
Работа на тренажерах				
Подготовка к сдаче ГТО		2		
Раздел 2. Гимнастика			39	
Тема 2.1 Акробатика	Содержание материала		8	2
	Лабораторные занятия		Не предусмотрено	
	Практические занятия		8	
	1	Упражнения для коррекции осанки	1	
	2	Упражнения для коррекции опорно-двигательного аппарата	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
	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	
	Физические упражнения	5	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
	Презентация	4	
Осанка			
Тема 2.2 Опорные прыжки	Содержание материала	4	2
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	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 боком на оценку.	1	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	4	
	Реферат	4	
Опорный прыжок через коня в длину			
Поиск информации в Интернете	1		
Тема 2.3 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Содержание материала		2
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия	8	
	1 Общеразвивающие упражнения	1	
	2 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	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
	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	
	Подготовка к сдаче ГТО	4	
	Физические упражнения Комплексы утренней гигиенической зарядки Упражнения с гантелями (с отягощением)	5	
Раздел 3. Спортивные игры		46	
Тема 3.1 Волейбол	Содержание материала		2
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия	23	
	1 Техника безопасности игры	1	
	2 Правила игры. Жесты судей.	1	
	3 Перемещения по площадке	1	
	4 Передачи мяча	1	
	5 Прием мяча снизу двумя руками	2	
	6 Нижняя прямая подача	2	
	7 Верхняя прямая подача	2	
	8 Блокирование мяча	2	
	9 Нападающий удар	2	
	10 Тактика нападения	2	
	11 Тактика защиты	2	
12 Учебная игра по упрощенным правилам	1		
13 Учебная игра по правилам	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
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	4	
	<u>Физические упражнения</u>	1	
	Прыжки через скакалку		
	<u>Поиск информации в Интернете</u>	1	
	Тактика защиты и нападения		
	Участие в соревнованиях (дворовые)	2	
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание материала		2
	Лабораторные занятия	не предусмотрено	
	Практические занятия	23	
	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 Тактика защиты	2	
	16 Тактика нападения	2	
17 Игра по упрощенным правилам.	1		
18 Игра по правилам.	1		
19 Командные соревнования внутри группы	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
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	2	
	Поиск информации в Интернете	2	
	Правила игры. Жесты судей. Личная и зонная защита		
	Физические упражнения		
	Прыжки через скакалку		
	Отжимание от пола		
Раздел 4. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика.		31	
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Содержание материала		2
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено	
	Практические занятия	31	
	1 Упражнения на выносливость	1	
	2 Упражнения на ловкость и гибкость	1	
	3 Упражнения на коррекцию фигуры	1	
	4 Упражнения, выполняемые с разной амплитудой	1	
	5 Упражнения, выполняемые с разным ритмом и темпом	1	
	6 Упражнения на оздоровление сердечно-сосудистой системы	1	
	7 Упражнения на оздоровление дыхательной системы	1	
	8 Упражнения на оздоровление нервно-мышечной системы	1	
	9 Разучить базовые шаги аэробики: «степ-тач» (приставной шаг с касанием)	1	
	10 «Марш» -шаги на месте с высоким подниманием колена	1	
	11 «Кросс-степ» - скрестный шаг, повороты и перемещения	1	
	12 «Грейн вайн» - скрестные шаги с перемещением вправо-влево	1	
	13 Пружинистый шаг, лёгкий бег	1	
	14 Составление индивидуального комплекса из 6-10 упражнений	2	
	15 Выполнение комплекса с музыкальным исполнением	1	
	16 Составление комплекса упражнений из 24-32 упражнений	2	
17 Выполнение комплекса с музыкальным исполнением	1		
18 Упражнения, выполняемые лежа	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
	19 Упражнения в ходьбе и в движении	1	
	20 Технология подбора и составление комплексов упражнений	2	
	21 Упражнения, выполняемые сидя	1	
	22 Выполнение комплекса с музыкальным исполнением	2	
	23 Упражнения на растягивание статического характера	1	
	24 Упражнения в расслаблении и на восстановление дыхания	2	
	25 Выполнение комплекса с профессиональной направленностью	1	
	26 Дифференцированный зачет	1	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	4	
	<u>Поиск информации в Интернете</u>	3	
	Базовые шаги аэробики		
	<u>Сообщение</u>	1	
	Аэробика		
Максимальная учебная нагрузка		176	
Обязательная учебная нагрузка		117	
Самостоятельная работа		59	

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 моего края*.

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, 2017.

Для обучающихся

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры М.: ФиС. Спорт Академ Пресс, 2016
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

1. <http://fizkultura-na5.ru> сайт учителей физической культуры
2. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/htm> Спортивная жизнь России.
3. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
4. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры.
5. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику
6. www.fcior.edu.ru (Информационные, тренировочные и контрольные материалы).
7. www.school-collection.edu.ru (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов).
8. www.booksgid.com - Books Gid. Электронная библиотека.
9. 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
Базовая часть:	
Уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знать: <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни. 	<p><u>Формы контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - тестовый контроль - сдача норм ГТО - выполнение контрольных нормативов - участие в соревнованиях - судейство спортивных игр на занятиях <p><u>Виды контроля</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - текущий, - промежуточный - итоговый <p><u>Методы контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - устная проверка - ответ на вопрос - фронтальная проверка (выполнение упражнений, беседа) - письменная проверка (работа с карточками – заданиями).
Вариативная часть	<i>не предусмотрено</i>

**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	2	Технология критического мышления.	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	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.	2	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.	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

Максимальная учебная нагрузка	176
Обязательная нагрузка	117
Количество часов использования активных и интерактивных форм и методов обучения	40
% использования активных и интерактивных форм и методов обучения от обязательной учебной нагрузки	34%