

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЛУХОВИЦКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
от «___» _____ 2023г. № ___/УР
Директор ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
_____ А.К.Шолохов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для специальности СПО
09.02.07 Информационные системы и программирование

РП.ОУП.12. 09.02.07/06

Луховицы, 2023

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО).

РАССМОТРЕНО
Цикловой комиссией общеобразовательного цикла и
физической культуры
Протокол № ___ «___» _____ 2023 г.

Председатель ЦК _____ С.В.Завьялкина

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УР
ГБПОУ МО «Луховицкий
авиационный техникум»
_____ О.Ю. Корнеева
«___» _____ 2023г.

Составители – Котов Р.Н., руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»;
Глазкова Л.А., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	4
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	9
3. Тематический план учебного предмета «Физическая культура»	13
4. Материально-техническое обеспечение преподавания учебного предмета «Физическая культура»	19

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основании требований ФГОС СОО для реализации образовательной программы 09.02.07 Информационные системы и программирование (по отраслям)

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана подцикл общие учебные предметы.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» студент должен сформировать следующие результаты

Личностные:

Код	Формулировка из ФГОС СОО	Уточненный ЛР для предмета физическая культура
ЛР 20	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛР 21	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 22	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Метапредметные:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- 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;

б) базовые исследовательские действия:

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
 - самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
 - саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
 - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
 - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
 - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные:

По учебному предмету "Физическая культура" (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) 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);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

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

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

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

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование следующих общих компетенций ФГОС по специальности Производство и обслуживание авиационной техники:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебному предмету доводятся до сведения обучающихся в начале изучения предмета.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов.

Объем учебного предмета и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной предмета	78
В т.ч. в форме практической подготовки	
вт. ч.:	
Теоретическое обучение	Не предусмотрено
Лабораторные работы	Не предусмотрено
Практические занятия	75
Курсовая работа(проект)	Не предусмотрено
Контрольная работа	Не предусмотрено
Самостоятельная работа	Не предусмотрено
Консультации	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачёта	3

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники низкого старта, стартового разгона, финиширование.

Тема 1.2. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»

Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега

Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции

Совершенствование техники бега по повороту и бегу при выходе из поворота на прямую часть дорожки, изучение техники высокого старта, стартового разгона, финиширование, бег по пересеченной местности

Тема 1.4. Эстафетный бег

Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м, 4x400 м

Тема 1.5. Техника бега на длинные дистанции

Совершенствование техники бега по пересеченной местности, совершенствование техники бега на длинные дистанции

Тема 1.6. Метание гранаты

Совершенствование техники метания гранаты

Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.

Тема 2.1. Ведение и передача мяча.

Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола.

Тема 2.2. Броски мяча

Броски мяча по кольцу с места, в движении.

Тема 2.3. Тактические действия

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Гимнастика.

Тема 3.1 Гимнастика с элементами акробатики

Обучение строевым упражнениям. Изучение кувырков вперед, назад. Изучение стойкам и переворотам. Изучение технике длинного кувырка, колесо. Изучение комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.

Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.

Тема 4.1 Стойки, перемещения, передачи мяча

Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Передачи мяча.

Тема 4.2 Подачи, приём мяча

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.
Приём мяча.

Тема 4.3 Нападающий удар, блокирование мяча

Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.

Тема 4.4 Тактические действия

Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.

3. Тематический план учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Личностные результаты	
1	2	3		
Раздел 1.	Легкая атлетика	30	ОК 04, ОК 08 ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	10		
	Практические занятия	10		
	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, совершенствование техники бега на короткие дистанции.		4
	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2
	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, бег 100м		2
	4	Совершенствование техники бега по повороту и бегу при выходе из поворота на прямую часть дорожки, бег 200м		2
Тема 1.2. Прыжки в	Содержание учебного материала	4		

длину с места, с разбега			
	Практические занятия		4
	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала		4
	Практические занятия		4
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции, бег 400м	2
	2	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование, бег 800м	2
Тема 1.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		2
	Практические занятия		2
	1	Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м, 4x400 м	2
Тема 1.5. Техника бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала		4
	Практические занятия		4
	1	Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2
	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, бег на выносливость.	2

Тема 1.6. Метание гранаты	Содержание учебного материала.		6	ОК 04, ОК 08 ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22
	Практические занятия.		6	
	1	Совершенствование техники метания гранаты.	2	
	2	Подведение итогов в теме легкая атлетика	4	
Раздел 2.	Спортивные игры. Баскетбол		17	
Тема 2.1. Ведение и передача мяча.	Содержание учебного материала.		8	
	Практические занятия		8	
	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила и судейство игры баскетбол	2	
	2	Совершенствование стоек и техники передвижений баскетболистов.	2	
	3	Совершенствование техники ведения и ловли мяча.	2	
	4	Совершенствование техники передачи мяча.	2	
Тема 2.2. Броски мяча	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия		6	
	1	Совершенствование техники броска.	2	
	2	Штрафной бросок	2	
	3	Совершенствование техники броска мяча после ведения.	2	
Тема 2.3. Тактические действия	Содержание учебного материала		3	
	Практические занятия		3	
	1	Тактические действия в защите.	2	

	2	Тактические действия в нападении.	1	
Раздел 3.	Гимнастика		8	ОК 04, ОК 08 ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22
Тема 3.1 Гимнастика с элементами акробатики	Содержание учебного материала		8	
	Практические занятия		8	
	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям.	2	
	2	Совершенствование техники кувырков вперед, назад.	2	
	3	Совершенствование техники стоек, переворотов.	2	
4	Подведение итогов по теме гимнастика с элементами акробатики.	2		
Раздел 4.	Спортивные игры. Волейбол		20	ОК 04, ОК 08 ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22
Тема 4.1 Стойки, перемещения, передачи мяча	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия		6	
	1	Правила безопасности на игровых видах уроков. Совершенствование техники передвижения, стоек волейболистов.	2	
	2	Совершенствование техники передачи мяча	4	
Тема 4.2 Подачи, приём мяча	Содержание учебного материала		6	
	Практические занятия		6	
	1	Совершенствование техники нижней прямой, боковой подачи	2	
	2	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	2	
	3	Совершенствование сочетания элементов: прием-передача	2	

Тема 4.3 Нападающий удар, блокирование мяча	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия		4	
	1	Совершенствование техники атакующего удара	2	
	2	Совершенствование техники блокирования мяча.	2	
Тема 4.4 Тактические действия	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия		4	
	1	Тактические действия в волейболе.	2	
	2	Подведение итогов по теме волейбол	2	
Форма промежуточной аттестации:				
<i>зачет</i>			1	
<i>дифференцированный зачет</i>			2	
Всего:			78	

4. Материально-техническое обеспечение преподавания учебного предмета «Физическая культура»

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

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

Информационное обеспечение

Основная литература

1. Физическая культура, Андрюхина Т.В. -М.: Русское слово, 2020. – 200с
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. - М.: Русское слово, 2020 г. – 176с
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2021.- 160с.
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А. -М.: Издательский центр «Академия», 2020.- 320с.
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176с.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2021.- 493
2. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2021.- 258с.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Рефераты на спортивную тематику <http://sportreferats.narod.ru/>– Дата доступа: 11.04.23.
2. <http://www.moibasketball.narod.ru/> – Дата доступа: 11.04.23.
3. Основы физической культуры. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm – Дата доступа: 11.04.23.
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. www.minsport.gov.ru – Дата доступа: 11.04.23.
5. Федеральный портал «Российское образование». www.edu.ru – Дата доступа: 11.04.23.
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. www.olympic.ru – Дата доступа: 11.04.23.
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». www.goup32441.narod.ru – Дата доступа: 11.04.23.