

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

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
от «___» _____ 2022г. № ___ /УР
Директор ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
_____ А.К.Шолохов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Для специальности СПО
15.02.16 Технология машиностроения

РП.ОУП.06.15.02.16/01

Луховицы, 2022

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 № ___ «___» _____ 20__ г.

Председатель ЦК _____ С.В.Завьялкина

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по УР
ГБПОУ МО «Луховицкий
авиационный техникум»

_____ О.Ю. Корнеева
«___» _____ 20__ г.

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».....	11
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 15.02.16 Технология машиностроения.

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 1	1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной
ЛР 3	3) готовность к служению Отечеству, его защите;	готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 8	8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 11	11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

ЛР 15	15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни
-------	--	--

Метапредметные:

Код	Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные к физической культуре метапредметные результаты	Универсальные учебные действия (УУД)
МП 1	1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	<p>Познавательные:</p> <p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике</p>
МП 2	2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной	<p>Коммуникативные:</p> <p>формирование навыков сотрудничества со</p>

	совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	<p>сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>Регулятивные:</p> <p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</p>
МП 7	7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	<p>Познавательные:</p> <p>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</p>

			<p>Регулятивные:</p> <p>выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;</p> <p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</p>
МП 8	8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;	владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;	<p>Коммуникативные:</p> <p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</p>
МП 9	9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований	<p>Регулятивные:</p> <p>владеть способами самоконтроля, самомативации и рефлексии;</p> <p>оценивать соответствие результата цели и условиям.</p>

Предметные:

На базовом уровне требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

ПР 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)

ПР 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

ПР 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

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

ПР 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Следующие предметные результаты включаются в программу при наличии студентов с соответствующим диагнозом:

ПР 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

ПР 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной

деятельности.

По специальности СПО технологического профиля 09.02.07 Информационные системы и программирование (по отраслям)– объем образовательной нагрузки обучающихся -117 часов, включая 117 – практические занятия.

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.

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	42	ЛР 1, ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11 ЛР 12, ЛР 15	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	16		
	Практические занятия	16		
	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 низкого старта, стартового разгона, финиширование		2
	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, бег 60м		2
	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, бег 100м		2
	6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, челночный бег		2
7	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	6		

длину с места, с разбега			
	Практические занятия		6
	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	4
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		6
	Практические занятия		6
	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2
	2	Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2

	3	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, бег на выносливость.	2	
Тема 1.6. Метание гранаты	Содержание учебного материала.		8	
	Практические занятия.		8	
	1	Совершенствование техники метания гранаты.	4	
	2	Подведение итогов в теме легкая атлетика	4	
Раздел 2.	Спортивные игры. Баскетбол		24	ЛР 1, ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11 ЛР 12, ЛР 15
Тема 2.1. Ведение и передача мяча.	Содержание учебного материала.		12	
	Практические занятия		12	
	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 мяча.	2	
	4	Совершенствование техники ведения мяча в усложненных условиях.	2	
	5	Совершенствование техники ловли мяча.	2	
	6	Совершенствование техники передачи мяча.	2	
Тема 2.2. Броски мяча	Содержание учебного материала		8	
	Практические занятия		8	
	1	Совершенствование техники броска.	2	

	2	Штрафной бросок	2	
	3	Совершенствование техники броска мяча после ведения.	2	
	4	Совершенствование техники броска мяча в усложненных условиях.	2	
Тема 2.3. Тактические действия	Содержание учебного материала		4	
	Практические занятия		4	
	1	Тактические действия в защите.	2	
	2	Тактические действия в нападении.	2	
Раздел 3.	Гимнастика		14	ЛР 1, ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11 ЛР 12, ЛР 15
Тема 3.1 Гимнастика с элементами акробатики	Содержание учебного материала		14	
	Практические занятия		14	
	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям.	2	
	2	Совершенствование техники кувырков вперед, назад.	2	
	3	Совершенствование техники стоек, переворотов.	2	
	4	Совершенствование техники длинного кувырка, колесо.	2	
	5	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	2	
	6	Проведение подготовительной части урока	2	
7	Подведение итогов по теме гимнастика с элементами акробатики.	2		
Раздел 4.	Спортивные игры. Волейбол		34	ЛР 1, ЛР 3,

			ЛР 8, ЛР 11 ЛР 12, ЛР 15	
Тема 4.1 Стойки, перемещения, передачи мяча	Содержание учебного материала			10
	Практические занятия			10
	1	Правила безопасности на игровых видах уроков. Совершенствование техники передвижения, стоек волейболистов.		2
	2	Совершенствование техники передачи мяча		4
	3	Совершенствование техники передачи мяча в усложненных условиях.		4
Тема 4.2 Поддачи, приём мяча	Содержание учебного материала			14
	Практические занятия			14
	1	Совершенствование техники нижней прямой, боковой поддачи		4
	3	Совершенствование техники верхней прямой поддачи.		4
	4	Совершенствование сочетания элементов: прием-передача		6
Тема 4.3 Нападающий удар, блокирование мяча	Содержание учебного материала			6
	Практические занятия			6
	1	Совершенствование техники атакующего удара		4
	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: зачет дифференцированный зачет	1 2	
Всего:	117	

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: 11.04.22.
2. <http://www.moibasketball.narod.ru/> – Дата доступа: 11.04.22.
3. Основы физической культуры. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm – Дата доступа: 11.04.22.
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. www.minsport.gov.ru – Дата доступа: 11.04.22.
5. Федеральный портал «Российское образование». www.edu.ru – Дата доступа: 11.04.22.
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. www.olympic.ru – Дата доступа: 11.04.22.
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». www.goup32441.narod.ru – Дата доступа: 11.04.22.