


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

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
от «30» 03 2022г. № 175 /УР  
Директор ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
А.К.Шолохов



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Для специальности СПО*  
**25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники**

**РП.ОУП.06. 25.02.06/07**

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 № 9 «24» 05 2022 г.

Председатель ЦК Завьялкина С.В. Завьялкина

СОГЛАСОВАНА

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

Корнеева О.Ю. Корнеева  
«24» 05 2022 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 25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники

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><b>Познавательные:</b></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><b>Коммуникативные:</b></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><b>Регулятивные:</b></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><b>Познавательные:</b></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><b>Регулятивные:</b></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><b>Коммуникативные:</b></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><b>Регулятивные:</b></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		
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>42</b>	<b>ЛР 1, ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11 ЛР 12, ЛР 15</b>	
<b>Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала	<b>16</b>		
	Практические занятия	<b>16</b>		
	<b>1</b>	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, совершенствование техники бега на короткие дистанции.		4
	<b>2</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2
	<b>3</b>	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование		2
	<b>4</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, бег 60м		2
	<b>5</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, бег 100м		2
	<b>6</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, челночный бег		2
<b>7</b>	Совершенствование техники бега по повороту и бегу при выходе из поворота на прямую часть дорожки, бег 200м	2		
<b>Тема 1.2. Прыжки в</b>	Содержание учебного материала	<b>6</b>		

<b>длину с места, с разбега</b>			
	Практические занятия		<b>6</b>
	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	4
<b>Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции</b>	Содержание учебного материала		<b>4</b>
	Практические занятия		<b>4</b>
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции, бег 400м	2
	2	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование, бег 800м	2
<b>Тема 1.4. Эстафетный бег</b>	Содержание учебного материала		<b>2</b>
	Практические занятия		<b>2</b>
	1	Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м, 4x400 м	2
<b>Тема 1.5. Техника бега на длинные дистанции</b>	Содержание учебного материала		<b>6</b>
	Практические занятия		<b>6</b>
	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	
<b>Тема 1.6. Метание гранаты</b>	Содержание учебного материала.		<b>8</b>	
	Практические занятия.		<b>8</b>	
	1	Совершенствование техники метания гранаты.	4	
	2	Подведение итогов в теме легкая атлетика	4	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>24</b>	<b>ЛР 1, ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11 ЛР 12, ЛР 15</b>
<b>Тема 2.1. Ведение и передача мяча.</b>	Содержание учебного материала.		<b>12</b>	
	Практические занятия		<b>12</b>	
	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	
<b>Тема 2.2. Броски мяча</b>	Содержание учебного материала		<b>8</b>	
	Практические занятия		<b>8</b>	
	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	
<b>Тема 2.3. Тактические действия</b>	Содержание учебного материала		<b>4</b>	
	Практические занятия		<b>4</b>	
	1	Тактические действия в защите.	2	
	2	Тактические действия в нападении.	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика</b>		<b>14</b>	<b>ЛР 1, ЛР 3, ЛР 8, ЛР 11 ЛР 12, ЛР 15</b>
<b>Тема 3.1 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Содержание учебного материала		<b>14</b>	
	Практические занятия		<b>14</b>	
	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	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>34</b>	<b>ЛР 1, ЛР 3,</b>



			<b>ЛР 8, ЛР 11 ЛР 12, ЛР 15</b>	
<b>Тема 4.1 Стойки, перемещения, передачи мяча</b>	Содержание учебного материала			<b>10</b>
	Практические занятия			<b>10</b>
	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
<b>Тема 4.2 Подачи, приём мяча</b>	Содержание учебного материала			<b>14</b>
	Практические занятия			<b>14</b>
	1	Совершенствование техники нижней прямой, боковой подачи		4
	3	Совершенствование техники верхней прямой подачи.		4
	4	Совершенствование сочетания элементов: прием-передача	6	
<b>Тема 4.3 Нападающий удар, блокирование мяча</b>	Содержание учебного материала		<b>6</b>	
	Практические занятия		<b>6</b>	
	1	Совершенствование техники атакующего удара	4	
	2	Совершенствование техники блокирования мяча.	2	
<b>Тема 4.4 Тактические действия</b>	Содержание учебного материала		<b>4</b>	
	Практические занятия		<b>4</b>	
	1	Тактические действия в волейболе.	2	
	2	Подведение итогов по теме волейбол	2	

<b>Форма промежуточной аттестации:</b> <b>зачет</b> <b>дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>  <b>2</b>	
<b>Всего:</b>	<b>117</b>	

#### **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](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](http://www.minsport.gov.ru) – Дата доступа: 11.04.22.
5. Федеральный портал «Российское образование». [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Дата доступа: 11.04.22.
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Дата доступа: 11.04.22.
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) – Дата доступа: 11.04.22.