

Приложение № 6.1  
к основной образовательной программе  
подготовки специалистов среднего звена

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

**Ивантеевский филиал  
Московского политехнического университета**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора филиала  
по учебной работе

\_\_\_\_\_ Н.А. Барышникова

01 сентября 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(базовый уровень)

для специальности среднего профессионального образования

29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий  
(технологический профиль)

2021 г.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий (приказ Минобрнауки России от 15.05.2014 №534, зарегистрирован в Минюсте России 26.06.2014 № 32869); Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N413, зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480 (ред. от 11.12.2020)); с учетом «Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования» от 30.04.2021 № Р-98.

Организация-разработчик: Ивантеевский филиал Московского политехнического университета.

Разработчики:

Цыбульская С.А., Жигалова И.В., преподаватели Ивантеевского филиала Московского политехнического университета

ОДОБРЕНА

цикловой комиссией *«Общеобразовательных, общих гуманитарных и естественно-научных дисциплин»*

Протокол № 1 от 31.08.2021

Председатель цикловой комиссии

\_\_\_\_\_ Г.Ю. Савельева

© Ивантеевский филиал Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет», 2021 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ	18
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура разработана на основании требований ФГОС СОО и является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура входит в общеобразовательный учебный цикл, подцикл Общие учебные предметы.

### 1.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Объем ОП (всего)</b>	175
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
лекции, уроки	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	117
семинарские занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	54
<b>Консультации</b>	4
<b>Промежуточная аттестация:</b>	-
1 семестр – в форме дифференцированного зачета	
2 семестр – в форме дифференцированного зачета	

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Личностные результаты

*Освоение программы предмета сопровождается формированием у студентов личностных результатов:*

Л3) готовность к служению Отечеству, его защите;

Л5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

Л7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

Л9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

Л10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

Л11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

*Учитывая специфику предмета ОУП.06 Физическая культура личностные результаты в программе конкретизированы как:*

- сформированность ценностного отношения к служению Родине, устойчивого понимания необходимости защиты Отечества;
- сформированность основ физического саморазвития; готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности при занятиях физической культурой и спортом;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками и взрослыми разных видах деятельности, умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в командной работе;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к физическому самосовершенствованию и укреплению здоровья как условию успешной профессиональной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику спорта;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

*Для формирования этих результатов у студентов формируются универсальные учебные действия:*

- осознает и понимает необходимость служения Родине;
- самостоятельно осваивает новый материал, успешно применяет его на практике;
- умеет взаимодействовать с людьми, учитывая их возраст, в разных ситуациях;
- осознает необходимость образования и самосовершенствования для успешной профессиональной деятельности;
- осознает смысл эстетического восприятия мира; совершенствует физическую форму;
- осознает ценность здорового и безопасного образа жизни и реализует его, совершенствуя физическую форму, занимаясь спортивно-оздоровительной деятельностью, исключая вредные привычки;
- бережно, ответственно и компетентно относится к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

*Формирование УУД проводится при помощи решения следующих типовых задач:*

- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной гимнастики;
- выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации;
- преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- коллективные формы занятий физического воспитания;
- выполнение приемов защиты, страховки и само страховки.

### **Метапредметные результаты**

*Освоение программы предмета сопровождается формированием у студентов метапредметных результатов:*

M1) 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;

M2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

M5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

M7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

M9) 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.

*Учитывая специфику предмета ОУП.06 Физическая культура метапредметные результаты в программе конкретизированы как:*

- умение самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии деятельности; оценивать возможные последствия достижения поставленной цели, основываясь на соображениях этики и морали; выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;
- готовность к сотрудничеству в процессе совместной деятельности, умение учитывать позиции других участников деятельности, выстраивать коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений;
- умение извлекать необходимую информацию из различных источников, ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку, умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- умение определять границы своего знания и незнания, использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

*Для формирования этих результатов у студентов формируются универсальные учебные действия:*

*Регулятивные*

- планирует деятельность; оценивает результат выполненного задания; находит эффективные средства для достижения поставленных целей;

- организует эффективный поиск ресурсов для извлечения необходимой информации из разных источников; осознает и применяет нормы информационной безопасности;
- осознает смысл учения; оценивает результат выполненного задания; ставит новые задачи и планирует свою деятельность по их достижению.

#### *Познавательные*

- самостоятельно выполняет практическое задания; применяет наиболее эффективные методы решения задач;
- производит поиск информации в разных источниках;
- сопоставляет информацию из различных источников; анализирует достоверность полученной из разных источников информации.

#### *Коммуникативные*

- взаимодействует в малых группах; умеет услышать вопрос и дать на него ответ, соблюдая речевые и этические нормы; достигает коммуникативные цели во взаимодействии в учебной группе; выбирает успешные коммуникативные стратегии в различных ситуациях общения;
- грамотно формулирует собственные мысли; высказывает и обосновывает собственную точку зрения.

#### *Формирование УУД проводится при помощи решения следующих типовых задач:*

- ситуационные задачи;
- выполнение группового задания;
- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной гимнастики;
- выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации;
- преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемов защиты, страховки и само страховки.

#### **Предметные результаты** освоения базового курса учебного предмета ОУП.06 Физическая культура:

- П1) 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);
- П2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- П3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей



здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В связи с тем, что по специальности не обучаются лица с ограниченными возможностями слуха и речи, лица с ограниченными возможностями зрения, лица с ограниченными возможностями опорно-двигательной системы, с расстройствами аутистического спектра, инвалиды I-VIII вида предметные результаты для данных групп обучающихся (П6, П7) не формируются.

Синхронизация планируемых результатов по учебному предмету ОУП.06 Физическая культура  
с общими и профессиональными компетенциями

Наименование ОК согласно ФГОС СПО 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий	Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование предметных результатов согласно ФГОС СОО (базовый уровень)
1	2	3	4
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.		<p>М1) 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> <p>М7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p>	
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.		<p>М5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p> <p>М9) 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</p>	<p>П4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>

1	2	3	4
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.		М5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности	
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Л7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности Л10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	М2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	П5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Л5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности Л9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	М1) 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 М9) 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	П3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; П4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

## 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию элементов которых способствует единица программы
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1.</b> <b>Спринтерский бег.</b> <b>Метание гранаты.</b> <b>Прыжок в высоту.</b>	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (60–100 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	2	Л3, Л5, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК 2, ОК 8
	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (60–100 м). Финиширование. Челночный бег. <b>Контрольный урок.</b> Бег 100 м.	2	
	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды <b>Контрольный урок.</b> Прыжки в длину.	2	
	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств <b>Контрольный урок.</b> Метание гранаты на дальность	2	
	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Бег по пересеченной местности</b>	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	2	Л3, Л5, Л9, Л11, Л12 ОК 6, ОК 8
	Бег (30 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	2	
	Развитие выносливости. ОРУ. Подведение итогов года. <b>Контрольный урок.</b> Бег (3000 м/м; 2000м/д) на результат.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Метание мяча (имитация). Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Правила игры в футбол.	8	

1	2	3	4
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 2.1. Висы и упоры</b>	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	2	Л3, Л5, Л9, Л11, Л12  ОК 8
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	2	
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. <b>Контрольный урок.</b> Прыжки через гимнастические скакалки.	2	
	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	2	
	Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. <b>Контрольный урок.</b> Подтягивания на перекладине.	2	
<b>Тема 2.2. Акробатические упражнения</b>	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	2	Л3, Л5, Л9, Л11, Л12  ОК 2 ОК 8
	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	2	
	Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. <b>Контрольный урок.</b> Комбинация из разученных элементов.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Разучивание комбинации акробатических элементов. Упражнения с гимнастическими скакалками. Стойка на голове и руках (со страховкой). Подтягивание на перекладине. Упражнения на пресс.	8	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв ( $2 \times 1$ ). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	2	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК 2, ОК 5, ОК 6
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв	2	
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ( $2 \times 3$ ). Развитие скоростных качеств	2	

1	2	3	4
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 × 2). Развитие скоростных качеств	2	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК 2, ОК 4- ОК 6, ОК 8
	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	2	
	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	2	
	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	2	
	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств <b>Контрольный урок.</b> Прыжки через гимнастические скакалки.	2	
	<b>Консультация</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Изучение техники приемов мяча в игровых видах спорта. Упражнения со скакалками. ОФП. ОРУ на месте и в движении. Правила игры в баскетбол.	7	
	Дифференцированный зачет	1	
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 4.1 Типы ходов</b>	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	2	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК2 ОК6 ОК8
	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	2	
	Безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо и влево. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.	2	
	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход.	2	
	Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения плугом.	2	

1	2	3	4
	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. <b>Контрольный урок.</b> Прохождение дистанции 5 км.	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Прохождение дистанции 2 и 4 км. Классический и коньковый ход. Попеременный ход. Подъемы и спуски.	6	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>25</b>	
<b>Тема 5.1. Волейбол</b>	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	2	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК4-ОК6
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Изучение техники приемов мяча в игровых видах спорта. Упражнения со скакалками. ОФП. ОРУ на месте и в движении. Правила игры в волейбол.	9	

1	2	3	4
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 6.1. Силовая подготовка</b>	Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. Скоростно-силовая тренировка. Жим лежа. Работа с гантелями. Велотренажеры	2	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12  ОК 2, ОК 4-ОК 6
	ОРУ с гантелями. Упражнения на брусьях. ОФП на тренажерах.	2	
	ОРУ с обручами. Жим лежа. Работа с гантелями и набивными мячами.	2	
	ОРУ с гимнастическими скакалками. Упражнения на тренажерах. Подтягивание на перекладине.	2	
	ОРУ с набивными мячами. ОФП. Упражнения на шведской стенке и гимнастической скамейке.	2	
	ОРУ с гантелями. Тяга штанги в наклоне. Жим лежа и под углом. Силовые упражнения.	2	
	Скоростно-силовая тренировка. Подтягивание на перекладине. Упражнения со штангой.	2	
	ОРУ с обручами. Французский жим. Упражнения на тренажерах, на мышцы рук, ног, спины.	2	
	ОРУ с набивными мячами. Упражнения на тренажерах на мышцы живота, рук.	2	
	Упражнения на тренажерах.	2	
<b>Контрольный урок.</b> Подтягивание на перекладине.			
<b>Самостоятельная работа.</b> Упражнения на мышцы живота, рук, ног. Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте и в движении.		10	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 7.1. Спринтерский бег</b>	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике и кроссовой подготовке. Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>60–100 м</i> ). Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Л3, Л5, Л9, Л10, Л11, Л12  ОК2 ОК6 ОК 8
	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>60–100 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей <b>Контрольный урок.</b> Бег на результат ( <i>100 м</i> ).	2	
	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Контрольный урок.</b> Прыжок в длину на результат.	2	
	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	2	
	<b>Контрольный урок.</b> Метание гранаты на дальность.		



1	2	3	4
<b>Тема 7.2. Кроссовая подготовка</b>	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	2	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12 ОК 2 ОК 6
	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	2	
	Развитие выносливости. ОРУ. <b>Контрольный урок.</b> Бег (3000 м/м; 2000м/д) на результат	2	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Комплекс специальных беговых упражнений. Стартовый разгон. Финиширование. Челночный бег. Разбег и имитация броска. Бег на средние дистанции 400-1000 м.	6	
	<b>Консультация</b>	2	
<b>Дифференцированный зачёт</b>	Контрольные нормативы.	2	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12
<b>Всего</b>		<b>175</b>	

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

Наименование разделов и тем	Кол-во часов	ЛР
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>24</b>	
Тема 1.1. Спринтерский бег. Метание гранаты. Прыжок в высоту.	10	Л3, Л5, Л9, Л10, Л11, Л12
Тема 1.2. Бег по пересеченной местности	6	
Самостоятельная работа	8	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>26</b>	
Тема 2.1. Висы и упоры	10	Л3, Л5, Л9, Л11, Л12
Тема 2.2. Акробатические упражнения	8	
Самостоятельная работа	8	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>26</b>	
Тема 3.1. Баскетбол	19	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12
Самостоятельная работа	7	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	
Тема 4.1 Типы ходов	12	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12
Самостоятельная работа	6	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>	<b>25</b>	
Тема 5.1. Волейбол	16	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12
Самостоятельная работа	9	
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>	<b>30</b>	
Тема 6.1. Силовая подготовка	20	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12
Самостоятельная работа	10	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	
Тема 7.1. Спринтерский бег	10	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12
Тема 7.2. Кроссовая подготовка	8	
Самостоятельная работа	6	
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	Л3, Л5, Л7, Л9, Л10, Л11, Л12
<b>Всего</b>	<b>175</b>	

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Для реализации программы учебного предмета предусмотрен спортивный зал, открытая спортивная площадка.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь для спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола;
- спортивный инвентарь для легкой атлетики;
- турник навесной;
- гимнастическая стенка.

### **5.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература**

ОЛ.1. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2020. — URL: <https://book.ru/book/933957> (дата обращения: 30.08.2021).

##### **Дополнительная литература**

ДЛ.1. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — URL: <https://book.ru/book/936273> (дата обращения: 30.08.2021).

##### **Информационные ресурсы Интернета:**

ИР.1. Электронная спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to> (дата обращения 30.08.2021).

ИР.2. Ресурсный портал «Физкультура и Спорт» <https://www.fizkulturai sport.ru/> (дата обращения 30.08.2021).