



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное образовательное учреждение Астраханской области
высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно-строительный университет»
ЕНОТАЕВСКИЙ ФИЛИАЛ
(Енотаевский филиал ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии
среднего профессионального образования

43.01.09 Повар, кондитер

Квалификация: Повар <---> Кондитер

2023г.

ОДОБРЕНА
Методическим
объединением
общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 8
от «26» апреля 2023 г.
Председатель методического
объединения
Тихова И.П.
«26» апреля 2023 г.

РЕКОМЕНДОВАНА
Педагогическим советом
Енотаевского филиала
ГАОУ АО ВО АГАСУ
Протокол № 6
от «27» апреля 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор Енотаевского
филиала ГАОУ АО ВО
АГАСУ»: Кузнецова В.Г.
«27» апреля 2023 г.



Составитель: преподаватель Лепехина Н.С. /Лепехина Н.С./

Рабочая программа разработана на основе требований:
- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ФГОС среднего общего образования, утвержденного 17 мая 2012 г. Приказом Минобрнауки России 7 июня 2012г. (зарегистрирован Минюстом России № 24480).
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения российской Федерации от 23.11.2022г. №1014
Учебного плана на 2023-2027 уч.год

Согласовано:
Методист Енотаевского филиала ГАОУ АО ВО «АГАСУ» Кондратьева Ю.И.
Библиотекарь: Манжурова Т.Е. /Манжурова Т.Е./
Заместитель директора по УПР Стрелкова Н.А. /Стрелкова Н.А.
Специалист УМО СПО Подольская М.Б. /М.Б. Подольская

Рецензент:
ГАПОУ «Черноярский губернский колледж» Методист Т.А. Ю. Черныш
Чушарова И.Г. /Чушарова И.Г.
подпись (должность, место работы)

Принято УМО СПО:
Начальник УМО СПО Гельван А.П. /А.П. Гельван
Подпись И.О.Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	9
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.	9
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	15
6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ	17
7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18
7.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса.....	18
7.2.Рекомендуемая литература (из федерального перечня).....	19
8.ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	19
9.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.12 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в Енотаевском филиале ГАОУ АО ВО АГАСУ, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями).

Общей целью по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется по трём основным направлениям.

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладной-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений

разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования — программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей,

учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

С целью реализации рабочей программы воспитания изучение ОУП.12 Физическая культура ведется в ходе урочной и внеурочной деятельности, осуществляемой филиалом, совместно с семьей и другими институтами воспитания.

Согласно ФГОС среднего общего образования, в соответствии с планом внеурочной деятельности ОПОП СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер в ходе изучения ОУП.12 Физическая культура в течение 3-4 семестра реализуется курс внеурочной деятельности («Индивидуальный проект»). Объем курса –46 часов.

В соответствии с учебным планом ОПОП СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер в ходе изучения ОУП.12 Физическая культура по окончании семестра проводится текущая аттестация, задания которой охватывают все темы, пройденные студентом за семестр. Текущая аттестация за семестр проводится в форме контрольной работы (выполнения контрольных нормативов).

Изучение общеобразовательного учебного предмета ОУП.12 Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура входит в состав предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО профессии 43.01.09 Повар, кондитер на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

В учебных планах ППКРС место учебного предмета ОУП.12 Физическая

культура в составе общих учебных предметов, обязательных для освоения технического профиля профессионального образования.

На изучение учебного предмета ОУП.12 Физическая культура отводится 171 час.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета ОУП.12 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностные результаты

ЛР6 расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности,

в том числе в части

гражданского воспитания -

ЛР6.1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР6.2 осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР6.5 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

патриотического воспитания-

ЛР6.9 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

духовно-нравственного воспитания-

ЛР6.14 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

эстетического воспитания-

ЛР6.16 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, трудовых, общественных отношений;

физического воспитания-

ЛР6.20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР6.21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР6.22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

трудового воспитания должны отражать-

ЛР6.26 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания-

ЛР6.29 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ценностей научного познания-

ЛР6.32 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

метапредметные результаты

МР1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

МР2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

МР3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

овладение универсальными учебными познавательными действиями

базовые логические действия-

УУПД 3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

УУПД 5 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

базовые исследовательские действия-

УУПД 9 овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

УУПД 19 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

УУПД 20 ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

работа с информацией-

УУПД 21 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

овладение универсальными коммуникативными действиями

общение-

УКД 3 владеть различными способами общения и взаимодействия;

совместная деятельность-

УКД 6 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

УКД 7 выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

овладение универсальными регулятивными действиями

самоорганизация-

УРД2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

самоконтроль-

УРД8 Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

принятие себя и других-

УРД17 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

УРД 18 принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности.

Предметные результаты

ПР1 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);

ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5 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;

ПР6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Освоение содержания учебного предмета ОУП.12Физическая культура обеспечивает достижение формирования следующих **знаний:**

З1 знать о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- 32 знать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- 33 знать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- 34 знать особенности составления индивидуально ориентированных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- 35 знать комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- 36 знать технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- 37 знать приемы самомассажа и релаксации;
- 38 знать приемы защиты и самообороны;
- 39 знать особенности проведения комплексов физических упражнений различной направленности;
- 310 знать уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- 311 знать о мероприятиях по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- 312 знать технику выполнения тестовых испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- 313 знать основы организации и осуществления физкультурной деятельности для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- 314 знать требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- 315 знать мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- 316 знать основные технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- 317 знать нормативные требования испытаний (тестов) всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

318 знать правила судейства в избранном виде спорта;

319 знать комплексы специальной физической подготовки.

320 знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

321 знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

умений:

У1 определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

У2 характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

У3 характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

У4 составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

У5 выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

У6 выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

У7 практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

У8 практически использовать приемы защиты и самообороны;

У9 составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

У10 определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

У11 проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

У12 владеть техникой выполнения тестовых испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

У13 самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

У14 выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

У15 проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

У16 выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

У17 выполнять нормативные требования испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

У18 осуществлять судейство в избранном виде спорта;

У19 составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни.	
Тема 1.1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство, эстафета.
Тема 1.2	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Тема 1.3	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;
Тема 1.4	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения.

	Практические занятия. Выполнение упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Тестирование. Выполнение строевых упражнений
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	
Тема 2.1	Оздоровительные системы физического воспитания.
Тема 2.2	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
Тема 2.3	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.
Тема 2.4	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
	Контрольная работа №1
	Практические занятия. Выполнение упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Устный опрос. Тестирование.
Раздел 3. Физическое совершенствование.	
Тема 3.2	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Жим штанги лёжа, стоя, из-за головы, толчок от груди.
Тема 3.3	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.
Тема 3.4	Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)
Тема 3.5	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Челночный бег на результат.
Тема 3.6	Бег 100 м. Эстафетный бег 4*100м, 4*400м. Бег по прямой с различной скоростью.
Тема 3.7	Прыжки в длину и высоту с разбега. Объяснение техники прыжков в высоту способами: прогнувшись, перешагивая, ножницы, перекидной.
Тема 3.8	Подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине (юноши). Вис на перекладине (девушки).
Тема 3.9	Поднимание туловища из положения лёжа, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
Тема 3.10	Выполнение нормативных требований испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Тема 3.11	Выполнение комплексов упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания.
Тема 3.12	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
Тема 3.14	Баскетбол. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Правила игры. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).
Тема 3.15	Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги. Удары головой на месте и в прыжке.
Тема 3.16	Волейбол. Правила игры. Поддача и прием мяча. Удары по летящему мячу.
Тема 3.17	Настольный теннис. Правила игры. Удары по мячу: срезка слева и справа.
Тема 3.18	Учебная игра в футбол.

Тема 3.19	Учебная игра в баскетбол.
Тема 3.20	Учебная игра в волейбол.
Тема 3.21	Учебная игра в настольный теннис.
Тема 3.23	Выполнение технических действий и тактических приемов базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
Тема 3.25	Технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
Тема 3.26	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.
Тема 3.27	Приседания с весом. Махи ногами вперед, назад и в стороны.
Тема 3.28	Бег в гору по ступенькам или на дорожке. Выпады (все виды, в том числе выпады на наклонной местности вверх и вниз).
Тема 3.29	Преодоление через двухметровый забор «зацепом» или «силой».
Тема 3.30	Короткие серии спринтов на ровной и наклонной местности.
Тема 3.31	Кросс по пересеченной местности.
Тема 3.32	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.
Тема 3.33	Выполнение нормативных требований испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Контрольная работа №2
Тема 3.34	Выполнение требований физической и спортивной подготовки. Дифференцированный зачет.
	Практические занятия. Выполнение упражнений. Выполнение контрольных нормативов. Устный опрос. Тестирование. Игра в командных играх

6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Лекция	Практические занятия
1	Физическая культура и здоровый образ жизни.	38	-	38
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	28	-	28
3	Физическое совершенствование.	100	-	100
4	Итого	166	-	166

При реализации содержания общеобразовательного учебного предмета ОУП.12 Физическая культура в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС):

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	171
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
В том числе:	
Лекции	Учебным планом не предусмотрено

Практические занятия	166
Контрольные работы	5
Лабораторные занятия	Учебным планом не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося	Учебным планом не предусмотрено
Консультации	Учебным планом не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	

7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Спортивный зал № 20 416200 Астраханская область Енотаевский район с. Енотаевка, ул. Чичерина, 23А	S =150,5 Гантели – 5 Граната учебная – 7 Мяч волейбольный – 2 Мяч баскетбольный – 2 Мяч футбольный – 2 Ворота футбольные – 2 Обруч металлический – 5 Скакалки – 10 Штанга – 2 Маты – 6 Сетка волейбольная – 1
2.	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. 416200 Астраханская область Енотаевский район с. Енотаевка, ул. Чичерина, 23А	Спортивная площадка (стадион) включает в себя: - футбольное поле - полоса препятствий. Полоса препятствий имеет следующие элементы: - линия начала полосы; - стена - разрушенный мост -кочки- - прыжковая яма

7.2. Рекомендуемая литература (из федерального перечня)

а) основная учебная литература:

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И.Лях. – 6-е изд. – М.:Просвещение, 2019. – 255с.

б) дополнительная учебная литература (в т.ч. словари):

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

2.Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2014.

3.Андрюхина Т.В, Третьякова Н.В, под редакцией Виленского М.Я. «Физическая культура», Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник», 2020г.

в) перечень учебно-методического обеспечения:

Учебно-методический комплекс по учебному предмету ОУП.06 Физическая культура.

г) электронно-библиотечные системы:

1.Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru/>)

2.Образовательно-издательский центр «Академия» ([http://www.academia-moscow.ru /](http://www.academia-moscow.ru/))

3.Электронная образовательная среда <http://moodle.aucu.ru>

8.ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления учебный предмет ОУП.12 Физическая культура реализуется с учётом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья

9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (личностные, предметные, метапредметные)	Код результатов	Проверяемые умения и знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация

<i>Личностные</i>					
ЛР6 расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части: гражданского воспитания: ЛР6.1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества	ЛР6.ЛР6.1	<i>ЗНАТЬ:3 17 УМЕТЬ: У17</i>	Устный опрос	Дифференцированный Зачет	
ЛР6.ЛР6.2 осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка	ЛР6.ЛР6.2	<i>ЗНАТЬ:3 17 УМЕТЬ: У17</i>	Устный опрос	Дифференцированный Зачет	
ЛР6.ЛР6.5 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях	ЛР6.ЛР6.5	<i>ЗНАТЬ:3 17 УМЕТЬ: У17</i>	Устный опрос	Дифференцированный Зачет	
ЛР6.ЛР6.9 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде	ЛР6.ЛР6.9	<i>ЗНАТЬ:3 17 УМЕТЬ: У17</i>	Устный опрос	Дифференцированный Зачет	
ЛР6.ЛР6.14 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего	ЛР6.ЛР6.14	<i>ЗНАТЬ: 38, 314 УМЕТЬ: У8, У14,</i>	Устный опрос Выполнение строевых упражнений	Дифференцированный Зачет	
ЛР6. ЛР6.16 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений	<i>ЛР6.16</i>	<i>ЗНАТЬ: 35, УМЕТЬ:У5,</i>	Устный опрос	Дифференцированный Зачет	
ЛР6.ЛР6.20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью	ЛР6.ЛР6.20	<i>ЗНАТЬ: 31, 32 ,33, 315 УМЕТЬ:У1 У2, У3, У15</i>	Устный опрос Тестирование	Дифференцированный Зачет	
ЛР6. ЛР6.21 потребность в физическом совершенствовании,	ЛР6. ЛР6.21	<i>ЗНАТЬ: 31, 32 ,33, 315 УМЕТЬ:У1 У2,</i>	Устный опрос	Дифференцированный Зачет	

занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью		У3, У15		
ЛР6.ЛР6.22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью	ЛР6.ЛР6.22	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32, 33, 315 <i>УМЕТЬ:</i> У1 У2, У3, У15	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
ЛР6.26 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни	ЛР6.ЛР6.26	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32, 33, 315 <i>УМЕТЬ:</i> У1 У2, У3, У15	Тестирование	
ЛР6.ЛР6.29 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;	ЛР6.ЛР6.29	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 <i>УМЕТЬ:</i> У1, У2, У10	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
ЛР6.ЛР6.32 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире	ЛР6.ЛР6.32	<i>ЗНАТЬ:</i> 31, 32 <i>УМЕТЬ:</i> У1, У2, У10	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
Метапредметные				
МР1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); УУПД 3,5,9,19,20,21 УКД 3,6,7 УРД 2,8,17,18	МР1 УУПД 3,5,9,19,20,21 УКД 3,6,7 УРД 2,8,17,18	<i>ЗНАТЬ:</i> 36, 39 <i>УМЕТЬ:</i> У6, У9	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
МР2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; УУПД 3,5,9,19,20,21	МР2 УУПД 3,5,9,19,20,21 УКД 3,6,7 УРД 2,8,17,18	<i>ЗНАТЬ:</i> 313 <i>УМЕТЬ:</i> У13	Устный опрос	Дифференцированный Зачет

УКД 3,6,7 УРД 2,8,17,18				
МР3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; УУПД 3,5,9,19,20,21 УКД 3,6,7 УРД 2,8,17,18	МР3 УУПД 3,5,9,19,20,21 УКД 3,6,7 УРД 2,8,17,18	<i>ЗНАТЬ: 315 УМЕТЬ: У15</i>	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
Предметные				
ПР1 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)	<i>ПР1</i>	<i>ЗНАТЬ: 33, 35, 318, 320, 321 УМЕТЬ: У3, У5, У18</i>	Выполнение контрольных нормативов	Дифференцированный Зачет
ПР2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	<i>ПР2</i>	<i>ЗНАТЬ: 39, 311 УМЕТЬ: У9 У11</i>	Игра в командных играх	Дифференцированный Зачет
ПР3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	<i>ПР3</i>	<i>ЗНАТЬ: 32, 34, 35, 39, 310, 312 УМЕТЬ У10 У2, У4, У5, У9 У10 У12</i>	Устный опрос	Дифференцированный Зачет
ПР4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	<i>ПР4</i>	<i>ЗНАТЬ: 31, 32 34, 310, 319, УМЕТЬ У1, У2, У4, У10, У19</i>	Выполнение контрольных нормативов	Дифференцированный Зачет
ПР5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в	<i>ПР5</i>	<i>ЗНАТЬ: 315, 39, 36, 316 УМЕТЬ: У15 У9 У6, У16</i>	Выполнение контрольных нормативов	Дифференцированный Зачет

физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере				
ПР6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	<i>ПР6</i>	<i>ЗНАТЬ: 34, 35, 310, 39, 37 УМЕТЬ У1, У9, У10, У7, У5, У4</i>	Выполнение контрольных нормативов	Дифференцированный Зачет