

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАЛЯЗИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

*Н.А. Рыбакова* Н.А.Рыбакова

2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*общеобразовательного цикла  
основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования  
подготовки специалистов среднего звена  
(гуманитарный профиль)*

**Специальности:**

**44.02.01 Дошкольное образование**

**44.02.02 Преподавание в начальных классах**

**49.02.01 Физическая культура**

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой специальности СПО (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 г. №06-259), примерной программы для специальностей среднего профессионального образования, одобренной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» 26.03.2015 г., Инструктивно-методическим письмом Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации №05-772 от 20.07.2020 по организации применения современных методик и программ преподавания по общеобразовательным дисциплинам в системе среднего профессионального образования, учитывающих образовательные потребности обучающихся образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования.

Организация-разработчик: ГБП ОУ «Калязинский колледж».

Разработчик: Шишкина Наталия Александровна, преподаватель.

Рекомендована (одобрена) цикловой комиссией  
общеобразовательных и общегуманитарных  
дисциплин

Председатель  Л.Н.Николаева

Протокол № 1 «27» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УиИД

 С.Н. Лешин

«28» августа 2020 г.

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **БД.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **49.02.01 Физическая культура.**

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** общеобразовательный цикл, базовые учебные дисциплины.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины** – общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самооборонные, страховки и самостраховки.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы:

- личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;
- метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные,

коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

- предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

***Личностные*** результаты освоения основной образовательной программы должны **отражать:**

- 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);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) 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;

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

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;

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

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

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

**Метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы должны **отражать**:

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;

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

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) 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;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

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

8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

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.

**Требования** к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны **отражать**:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

*В области познавательной культуры:* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.



*В области нравственной культуры:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

*В области трудовой культуры:* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:* анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности.

*Метапредметные результаты* проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

*В области нравственной культуры:* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

*В области физической культуры:* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

*Предметные результаты.* Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

*В области физической культуры:* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часа, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>
в том числе:	
теоретические занятия	<b>66</b>
практические занятия	<b>50</b>
лабораторные занятия	<b>-</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

### Тематический план

	Разделы, темы	Макс.	Всего	Теорет.	Практич. обучение.	Самост.
М.І	Гимнастика	<b>36</b>	<b>22</b>	-	<b>22</b>	<b>14</b>
Т.І.1	Строевые упражнения	3	2		2	1
Т.І.2	ОРУ	5	2		2	3
Т.І.3	Акробатика	11	6		8	3
Т.І.4	Упражнения в равновесии	9	6		6	3
Т.І.5	Прыжки	8	6		4	4
М.ІІ	Легкая атлетика	<b>89</b>	<b>60</b>	-	<b>60</b>	<b>29</b>
Т.ІІ.1	Бег на короткие дистанции	13	9		9	4
Т.ІІ.2	Эстафетный бег	10	7		7	3
Т.ІІ.3	Бег на средние дистанции	12	8		8	4
Т.ІІ.4	Прыжки в длину с разбега	15	10		10	5
Т.ІІ.5	Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги»	15	10		10	5
Т. ІІ. 6	Кроссовый бег	15	10		10	5
Т. ІІ. 7	Метание мяча	9	6		6	3
М.ІІІ	Волейбол	<b>49</b>	<b>34</b>	-	<b>34</b>	<b>15</b>
Т.ІІІ.1	Стойки и перемещения	3	4		2	1
Т.ІІІ.2	Передачи	18	12		12	6
Т.ІІІ.3	Подачи	12	8		8	4
Т.ІІІ.4	Учебная игра	16	10		12	4
М.ІV	Профессионально-прикладная физическая подготовка	В процессе обучения				
	Итого	<b>174</b>	<b>116</b>		<b>116</b>	<b>58</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теоретические сведения	<b>Самостоятельная работа</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Особенности личной гигиены, предупреждение травм и техника безопасности. Организация занятий и требования к учащимся.	<b>58</b>	
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>		<b>22</b>	
Тема 1.1. Строевые упражнения.	1. Построение в одну шеренгу, в колонну по одному, в круг. 2. Команды: "Становись!", "В одну шеренгу становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Шагом марш!", "Стой!". 3. Расчет "По порядку". 4. Передвижение в обход.	2	1,2
Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения	Упражнения для различных частей тела на месте и в движении без предметов.	2	1,2
Тема 1.3. Акробатические упражнения	Стойка на лопатках, перекаты в группировке, кувырок вперед, кувырок в сторону, кувырок вперед в сед с прямыми ногами, мост из положения лежа.	6	1
	<i>Зачетная комбинация:</i> И.П. – основная стойка, два кувырка вперед, кувырок вперед в сед с прямыми ногами, стойка на лопатках, сед с прямыми ногами, мост из положения лёжа, перекаат в упор лёжа, упор присев, прыжок вверх прогнувшись.		2
Тема 1.4 Упражнения в равновесии	Статические положения: стойка на одной и двух ногах; сед углом; упор присев; переходы из положения стоя в положение сидя, упора присев, упора лежа и обратно. Повороты: на одной и двух ногах.	6	1,2
	Передвижения: ходьба (различные виды), бег, танцевальные шаги. Вскок в сед ноги врозь. Соскок прогнувшись из стойки продольно.		
	<i>Зачетная комбинация:</i> И.П. – стойка на носках руки на пояс, ходьба на носках с различным положением рук, поворот руки вверх, переменный шаг руки на поясе, шаги польки, руки в стороны, поворот в упоре присев, руки в стороны шаг с полуприседом, соскок		

	прогнувшись.		
Тема 1.5. Прыжки	Простые прыжки: на одной и двух ногах; с возвышения, на возвышение, через предметы.	2	1,2
	Прыжки через скакалку: на одной или двух ногах; перешагиванием; с различными способами вращения скалки (вперед, назад, сбоку, петлей); на месте и с продвижением вперед, назад; с подскоками на каждое вращение скакалки и с промежуточными подскоками.	2	1,2
	Опорные прыжки: 1. Разбег, наскок – толчок с моста, приземление. 2. Вскок в упор стоя на коленях – соскок вперед взмахом рук. 3. Вскок в упор присев – соскок пригнувшись.	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>60</b>	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Повторный и переменный бег на отрезках 30-120 метров, бег по инерции, челночный бег. Контрольный бег на 100 м и контрольный челночный бег 4х9 метров.	9	1,2,3
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	Бег на средние и длинные дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, бег на ровных участках, по прямой, по повороту, бег по твердому, мягкому грунту, финиширование. Контрольный бег на 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши).	7	2
Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Прыжки в длину с разбега: способом согнув ноги: разбег, отталкивание, полет, приземление, специальные упражнения прыгуна в длину. Контрольные прыжки.	8	2
	Развитие двигательных качеств.		2
	Сдача нормативов изученных видов легкой атлетики.		2,3
	Контрольные нормативы по ОФП		2,3
Тема 2.4. Кроссовый бег	Кроссовый бег: высокий старт, стартовое ускорение, бег на ровных участках, по прямой, по повороту, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, финиширование. Контрольный бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	10	2
Тема 2.5. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление, специальные упражнения прыгуна в высоту. Контрольные прыжки на технику.	10	2,3
Тема 2.6. Бег на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Повторный и переменный бег на отрезках 30-120 метров, бег по инерции, челночный бег. Контрольный бег на 100 м и контрольный челночный бег 4х9 метров.	10	2,3
Тема 2.7. Метание мяча.	Метание мяча: держание мяча, разбег, бросковые шаги, финальное усилие, торможение, специальные упражнения метателя, метание с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега. Контрольное метание на технику. Примечание: способ метания определяется ведущим преподавателем.	6	2,3

<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>34</b>	
Тема 3.1 Стойки и перемещения.	Основная стойка; ходьба и бег с остановками и принятием основной стойки; приставные шаги, выпады; челночный бег; скрестные шаги.	4	1,2
Тема 3.2. Передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед и назад, влево и вправо; прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	12	1,2
Тема 3.3.Подачи мяча	Нижняя прямая и нижняя боковая.	8	1,2
Тема 3.4.Учебная игра	Расположение игроков на площадке, правила перехода, взаимодействие игроков на площадке.	10	1,2
Тема 3.5.Учебная игра	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование. Учебная игра.		



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета:

##### **Зал ритмики и хореографии**

Мебель:

стол преподавателя

зеркала

Оборудование:

аудиосистема, синтезатор.

##### **Спортивный зал, спортивная площадка**

Стенка гимнастическая (4 шт.)

Мат гимнастический (2 шт.)

Штанга тренировочная

Мяч баскетбольный (5 шт.)

Мяч волейбольный (5 шт.)

Мяч футбольный (5 шт.)

Бревно гимнастическое

Канат

Конь гимнастический

Лыжи пластиковые и полупластиковые (комплект) - 20

Сетка заградительная

Скамья гимнастическая

Сетка волейбольная

Мост гимнастический подкидной

Щит б/б игровой с кольцом и сеткой

Стол для настольного тенниса

Комплект для игры в настольный теннис

Скакалка резиновая (15 шт.)

Комплект гантелей

##### **Тренажерный зал**

Оборудование:

комплект тренажеров HAMMER STRENGTH

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,  
дополнительной литературы.**

Основные источники:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник.- М.: Кнорус, 2015. Режим доступа//[www. biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: учеб. пособие.- М.: Академия, 2007.
3. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник. – Ростов н/Д: Феникс, 2011.

4. Гимнастика: учебник / М.Н. Журавин [и др.]. – М.: Академия, 2006.
5. Губа, В. П. Научно- практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2008.
6. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учеб. пособие.- Ростов н/Д: Феникс, 2002. + электронная версия.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/под. ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. – М.: Академия, 2012.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>, свободный.
2. Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации : Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://stat.doc.mil.ru/documents/extended\\_search/more.htm?id=10748538@egNPA](http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA), свободный.
3. Олимпийский комитет России : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.
4. Российское образование : федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика" ; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/index.php>, свободный.
5. Спортивная Россия : национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>, свободный.

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

### **II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует также, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
--	---	--	--

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

### IV. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам

программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
правильно готовить места занятий, оборудование и инвентарь;	Опрос, тестирование, выполнение зачетных требований по каждому разделу программы.
страховать, оказывать помощь;	Опрос, тестирование, выполнение зачетных требований по каждому разделу программы.
выполнять технически правильно изучаемые упражнения;	Опрос, тестирование, выполнение зачетных требований по каждому разделу программы.
оказать первую помощь на занятиях физической культурой;	практические занятия
<b>Знания:</b>	
меры безопасности и правила поведения на занятиях физической культурой;	Опрос, тестирование, выполнение зачетных требований по каждому разделу программы.
способы определения реакции организма на нагрузку и способы её регулирования;	Опрос, тестирование, выполнение зачетных требований по каждому разделу программы.
средства и основные методы развития двигательных качеств;	Опрос, тестирование, выполнение зачетных требований по каждому разделу программы.
средства и методы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;	Опрос, тестирование, выполнение зачетных требований по каждому разделу программы.
технику выполнения изучаемых упражнений и правила страховки и помощи;	Опрос, тестирование, выполнение зачетных требований по каждому разделу программы.
воздействие на важнейшие системы организма человека физических упражнений;	Опрос, тестирование, выполнение зачетных требований по каждому разделу программы.

