

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Общие положения

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью Основной образовательной программы среднего профессионального образования, реализуемой на базе основного общего образования ПОЧУ «Улан-Удэнский торгово-экономический техникум». Программа входит в содержательный раздел ООП.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки 17 мая 2012 г. N 413 г. с изменениями от 29.06.2017 г. №613) с учетом Федеральной рабочей программы среднего общего образования (Приказ Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014).

2. Цели и задачи реализации дисциплины:

В системе общего образования Физическая культура является не только учебным предметом, но и средством обучения, поэтому его освоение неразрывно связано со всем процессом обучения на уровне среднего общего образования. Предмет «Физическая культура» входит в предметную область. «Физическая культура» включается в учебный план всех профилей и является обязательным для прохождения итоговой аттестации.

Целями реализации основной образовательной программы среднего общего образования являются:

- формирование у обучающихся 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.

- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,

- Овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

- становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению;

- достижение выпускниками планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося старшего школьного возраста, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья.

Достижение поставленных целей при разработке и реализации образовательной организацией основной образовательной программы среднего общего образования предусматривает решение следующих основных задач:

- формирование российской гражданской идентичности обучающихся;

- установление требований к воспитанию и социализации обучающихся, их самоидентификации посредством лично и общественно значимой деятельности, социального и гражданского становления, осознанного выбора профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества, в том числе через реализацию образовательных программ, входящих в основную образовательную программу;

- обеспечение преемственности основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, профессионального образования;

- развитие государственно-общественного управления в образовании;
- формирование основ оценки результатов освоения обучающимися основной образовательной программы, деятельности педагогических работников, организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
- создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

3 Объем программы:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 118 часов.

4. Особенности программы.

Программа предусматривает выполнение нормативов, осуществляется дифференцированно.

5 Педагогические технологии.

Педагогические технологии, используемые в процессе реализации рабочей программы, направлены на достижение соответствующих уровню среднего (полного) образования личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

В соответствии с системно - деятельностным подходом используются технологии деятельностного типа, в т. ч. технологии проектной и учебно-исследовательской деятельности, информационно-коммуникационные технологии.

Осуществление принципа индивидуально-дифференцированного подхода позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого обучающегося.

- групповые технологии (в парах, в группах)
- дифференцированное обучение

6 Формы контроля.

Контроль за достижением образовательных результатов осуществляется в форме стартовой (входной) диагностики, текущего, тематического контроля и промежуточной аттестации.

В рамках стартовой (входной) диагностики проводится входная контрольная работа.

Содержание, формы и периодичность текущего контроля определяются преподавателем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся. Основными формами текущего контроля являются сдача нормативов, предусмотренным ВФСК ГТО.

7.Планируемые результаты освоения учебного предмета

Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС СОО:

К важнейшим *личностным результатам* освоения ООП, в т.ч. дисциплины относятся следующие убеждения и качества:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,

бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- 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, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные результаты освоения ООП, в т.ч. дисциплины Физическая культура включают:

- 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.

Предметные результаты изучения физической культуры обучающимися включают:

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

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

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

-характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

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

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

-практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

-практически использовать приемы защиты и самообороны;

-составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

-определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

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

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

Требования к уровню подготовки выпускников Выпускник на базовом уровне научится:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2.2. Календарно-тематическое планирование и содержание обучения дисциплины Физическая культура

№	Календарные сроки	Наименование тем и содержание занятий	Объем часов	Тип / Вид занятия	Планируемые результаты			Материальное, информационное обеспечение занятий	Формы и методы обучения	Домашнее задание
					Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Тема 1. Легкая атлетика.			28							
1		Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	Урок изучения новых знаний/ лекция, беседа	Развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, готовности и способность обучающихся к анализу физического состояния;	Регулятивные УУД: ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	Определить влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Секундометр, флажок для старта	Упражнения, беседа	Л.1.,стр.5 Утренняя гимнастика
2		Правила техники безопасности при занятии физической культурой	2	Урок изучения новых знаний/ лекция, беседа			Привести примеры по технике безопасности; характеризовать основные формы организации занятий			

						физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения				
3		Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	Урок получения знаний/ практикум		Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;	Секундометр, флажок для старта	Индивидуальный контроль, упражнения	Л.1, стр.206 Утренняя гимнастика	
4		Совершенствование высокого и низкого старта	2	Урок закрепления знаний/ практикум			Секундометр, флажок для старта	Индивидуальный контроль	Л.1.. стр. 226 Л.1.. стр. 226 Утренняя гимнастика	
5		Стартовый разгон	2	Урок обобщения и систематизации/ практикум			Владеть навыками в рамках тем	Секундометр, флажок для старта	Индивидуальный контроль	Л.1.. стр. 226 Тренировочные упражнения.
6		Техника бега по дистанции.	2	Урок обобщения и систематизации/ практикум	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и		Следить за дыханием при беге, рациональное распределение сил при беге;	”Секундометр, флажок для старта	Индивидуальный контроль за правильным	Л.1.. стр. 226 Тренировочные упражнения

					самовоспитанию, способность к сопереживанию и формированию позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;		проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями и		выполнение техники бега	
7		Бег по прямой с различной скоростью	2	Урок закрепления знаний/практикум				Секундометр, флажок для старта	Индивидуальный контроль за правильным выполнением техники бега	Л.1.. стр. 226 Кросс
8		Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	Урок формирования ЗУН/практикум				Секундометр, флажок для старта	Контроль за дыханием при беге	Л.1.. стр. 226 Кросс
9		Бег на короткие дистанции	2	Урок обобщения новых знаний/веселые старты	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей	составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	Следить за дыханием при беге, рациональное распределение сил при беге	Секундометр, флажок для старта, колодки, эстафетные палочки	Индивидуальный контроль за правильным выполнением техники бега	Кросс, прыжки с места
10		Обучение технике низкого старта.	2	Урок получения новых знаний/ беседа		определять уровни индивидуального физического развития и развития физических	Следить за дыханием при беге, рациональное распределение сил при беге	Секундометр, флажок для старта, колодки, эстафетные палочки	Контроль за правильным распределением сил при беге	Л.1.. стр. 226 Приседание

						качеств;				
11		Повторить технику низкого старта.	2	Урок обобщения новых знаний/ веселые старты		проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениям и;	Следить за дыханием при беге, рациональное распределение сил при беге	Секундомер, флажок для старта, колодки, эстафетные палочки	Индивидуальный контроль за правильным выполнением техники бега	Л.1.. стр. 226 Кросс
12		Бег 100 м	2	Урок контроля ЗУН/ Зачет			Следить за дыханием при беге, рациональное распределение сил при беге	Секундомер, флажок для старта, колодки, эстафетные палочки	Индивидуальный контроль за правильным выполнением техники бега	Кросс
13		Эстафетный бег 4x100 м,	2	Урок обобщения новых знаний/ веселые старты			Следить за дыханием при беге, рациональное распределение сил при беге	Секундомер, флажок для старта, колодки, эстафетные палочки	Индивидуальный контроль за правильной передачей эстафетной палочки	Кросс
14		Эстафетный бег 4x400 Прыжки в длину	2	Урок контроля ЗУН/ Зачет		Практически использовать приемы самомассажа и релаксации	Следить за дыханием при беге, рациональное распределение сил при беге	Секундомер, флажок для старта, колодки, эстафетные	Индивидуальный контроль за правильной передачей эс-	Бег по пересеченной местности

								палочки	тафетной палочки	
Тема 2. Общеразвивающие упражнения.			26							
15		Упражнения в паре с партнером.	2	Урок изучения нового материала знаний/беседа. презентация	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию	Регулятивные УУД: ставить и формулировать собственные задачи в образовательной	Запрашивать информацию и обмениваться информацией в пределах изученной тематики	Свисток	Рассказ, упражнения, беседа	Л.1., стр.186 Отжимание от пола
16		Упражнения с гантелями.	2	Урок формирования умений и навыков / практикум	принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению	деятельности; Познавательные УУД: находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим	Следить за техникой выполнения	Свисток, секундомер, гантели	Показ видов упражнений	Отжимание от пола
17		Упражнения с набивными мячами.	2	Урок обобщения и систематизации/ круговая	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и	замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как	Следить за техникой выполнения; знать способы контроля и оценки	Секундомер, набивные мячи с разными весами	Показ видов упражнений	Отжимание от пола

				тренировка	самовоспитанию, физическое, эмоционально - психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.	ресурс собственного развития Коммуникативные УУД: выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.	физического развития и физической подготовленности; составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры			
18		Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	Урок изучения новых знаний/ беседа, презентация и				Гимнастическая стенка	Показ видов упражнений	Л.1., стр.186 Утренняя гимнастика
19		Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	Урок закрепления знаний/практизация				Гимнастическая стенка	Показ видов упражнений	Л.1., стр.186 Утренняя гимнастика
20		Упражнения для профилактики профессиональных	2	Урок закрепления зна-	Потребность трудиться, уважение к	Самостоятельно определять цели, задавать	Следить за техникой выполнения;	Гимнастическая стенка	Показ видов упражнений	Л.1., стр.186 Утренняя

		заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		ний/практ.занятие	труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;	параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;	проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями и			гимнастика
21		Совершенствование упражнений на внимание, у гимнастической стенки.	2	Урок обобщения и систематизации/ демонстрация упражнений	самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга	Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания	Следить за техникой выполнения	Гимнастическая стенка	Оценка выполнения упражнений студентов	Л.1., стр.186 Утренняя гимнастика
22		Упражнения для коррекции зрения	2	Урок формирования ЗУН/ игра	Физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие	Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности	Следить за техникой выполнения	Различные мячи, теннисный шарик, дартс	Оценка выполнения упражнений	Утренняя гимнастика

23		Упражнения с обручем	2	Урок закреплени й ЗУН/ практикум	обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.	ти потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Следить за техникой выполнения	Обручи	Оценка выполнения упражнений	Утренняя гимнастика
24		Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	Урок изучения новых знаний/ беседа с элементами демонстраций упражнений	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества,;	Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания	Следить за техникой выполнения	Гимнастическая стенка, гири	Оценка выполнения упражнений	Подтягивание

25		Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	Урок обобщения знаний/ практическое занятие	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,;	Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	Следить за техникой выполнения	Гимнастическая стенка, гири	Оценка выполнения упражнений	Подтягивание
26		Развитие силовой выносливости.	2	Урок обобщения ЗУН/ собеседование	бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и		Следить за техникой выполнения	Гимнастическая стенка, гири	Индивидуальный контроль за правильным выполнением упражнений	Подтягивание
27		Комплекс силовых упражнений.	2	Урок контроля ЗУН/ зачет	психологическому здоровью	Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.	Следить за техникой выполнения	Гимнастическая стенка, гири	Индивидуальный контроль за правильным выполнением упражнений	Подтягивание
Тема 3. Лыжная подготовка			20							
28		Основы лыжной подготовки.	2	Урок получения	Физическое, эмоционально	Самостоятельно определять	Умение самостоятель	Лыжи	Беседа, рассказ о	Л.,1 стр. 178

		Подготовка и правила использования лыжного инвентаря		новых знаний/ беседа, презентация	- психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.	цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта,	но определять цели деятельности и составлять планы деятельности;		лыжной подготовке	
29		Техника основных способов передвижения на лыжах	2	Урок закрепления ЗУН/ практикум	способность к сопереживанию и формированию позитивного отношения к людям,		Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств	Лыжи	Показ основных видов скольжения	Л.,1 стр. 178
30		Техника основных способов передвижения на лыжах	2	Урок обобщения знаний/исследование	бережное, ответственное и компетентное		самостоятельно осуществлять, контролировать	Лыжи	Показ основных видов скольжения	Л.,1 стр. 178

					отношение к физическому и психологическому здоровью других людей,		ть и корректировать деятельность;		я	
31		Техника основных способов передвижения на лыжах	2	Урок обобщения знаний/исследование	умение оказывать первую помощь;		использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;	Лыжи	Показ основных видов скольжения	Л.,1 стр. 178
32		Совершенствование основных способов передвижения на лыжах	2	Урок коррекции знаний/практикум	бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью		выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	Лыжи, секундомер, флажок	Индивидуальный контроль за правильным выполнением упражнений	Л.,1 стр. 178
33		Совершенствование основных способов передвижения на лыжах	2	Урок коррекции знаний/практикум	психологическому здоровью		определять уровни индивидуального физического развития и развития физических	Лыжи, секундомер, флажок	Индивидуальный контроль за правильным выполнением упражнений	Л.,1 стр. 178

							качеств			
34		Совершенствование основных способов передвижения на лыжах	2		выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями	Лыжи, секундомер, флажок	Индивидуальный контроль за правильным выполнением упражнений	Л.,1 стр. 178
35		Совершенствование основных способов передвижения на лыжах	2	Урок коррекции знаний/практикум				Лыжи, секундомер, флажок	Индивидуальный контроль за правильным выполнением упражнений	Л.,1 стр. 178
36		Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок	2	Урок контроля умений/зачет				Лыжи, секундомер, флажок	Оценка выполнения упражнений	Л.,1 стр. 178
37		Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок	2	Урок контроля умений/зачет				Лыжи, секундомер, флажок	Оценка выполнения упражнений	Л.,1 стр. 178
Тема 4. Игровые виды.			18							

38		Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	Урок изучения новых знаний/ беседа с элементами и практич. упражнений	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;		выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Свисток, волейбольные мячи	Беседа, рассказ, демонстрация упражнений с мячом	Л.1.. стр.331 Ознакомится с правилом игры
39		Двусторонняя игра	2	Урок закрепления знаний/игра				Свисток, волейбольные мячи	Оценивание игры студентов	Л.1.. стр.408 Просмотр матчей, утренняя зарядка
40		Двусторонняя игра	2	Урок закрепления знаний/игра				Свисток, волейбольные мячи	Оценивание игры студентов	Л.1.. стр.408 Ознакомиться с правилом игры в баскетбол
41		Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча, накрывание.	2	Урок изучения новых знаний/ беседа с элементами и практич. упражнений	способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию; развитие компетенций сотрудничества со	Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих	Беседа, знакомство с терминами игры	Свисток, баскетбольные мячи	Беседа, рассказ, упражнения	Л.1.. стр.331 Просмотр матчей, утренняя зарядка

					сверстниками ; осуществлять судейство в избранном виде спорта	людей, основываясь на соображениях этики и морали;				
42		Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),	2	Урок за-крепления зна-ний/практ.з анятие		Ставить и формулироват ь собственные задачи в образовательн ой деятельности и жизненных ситуациях;	Показать технику выполнения бросков	Свисток, баскет-больные мячи	Беседа, рассказ, демонстра-ция упражне-ний с мя-чом	Повторени е движений
43		Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Двусторонняя игра	2	Урок обобщения знаний/ игра		Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.	Показать приемы овладения мячом	Свисток, баскет-больные мячи	Контроль за выполнени ем дриблинга	Л.1.. стр.331 Просмотр матчей, утренняя зарядка
44		Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	Урок изучения новых знаний/ беседа с элементам и практич. упражнени й	Развитие компетенций сотрудничест ва со сверстниками ; осуществлять судейство в избранном виде спорта	Применять их в игровой и соревнователь ной деятельности; -практически использовать приемы самомассажа и релаксации;	Владеть навыками в рамках тем	Свисток, футбольны е мячи	Беседа, рассказ, упражне-ния	Л.1.. стр.331 Ознакомит ься с правилом игры в футбол

45		Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	Урок за-крепления зна-ний/игра		Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальн ые ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;	Показать тех-нику выпол-нения	Свисток, футболь-ные мячи	Оценивани е владения мячом	Просмотр матчей, утренняя зарядка
46		Удары головой на месте и в прыжке. Двусторонняя игра	2	Урок контроля умений/зачет		Организовыва ть эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;	Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревнователь ной деятельности	Свисток, футболь-ные мячи	Оценива-ние владе-ния мячом	Л.1.. стр.331 Просмотр матчей, утренняя зарядка
Тема 5 Спортивная аэробика. Гимнастика.			8							
47		Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами. 26–30 движений .Шпагаты, сальто.	2	Урок закрепи-ния /практ. занятие	Потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестн	Регулятивные УУД: ставить и формулироват ь собственные задачи в образовательн ой	Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийско го физкультурно	Свисток, метровка	Упражнени я,	Л.1.стр.395 Упражнени я на развитие мышц ноги
48		Упражнения для мышц живота,	2	Урок обобщения				Свисток, метровка,	упражнени я	Упражнени я на пресс

		отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.		знаний/практ. занятие	ое, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности	деятельности;	-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	гимнастические коврики		
49		Совершенствование обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	2	Урок обобщения знаний/практ. занятие			Следить за техникой выполнения упражнений	Свисток, метровка, гимнастические коврики	упражнения	Отжимание от пола
50		Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.	2	Урок коррекции знаний/зачет	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию		Следить за техникой выполнения упражнений	Секундометр	Индивидуальный контроль за правильным выполнением упражнений	Отжимание от пола
Тема5. Силовая подготовка.			18							
51		Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. мышцы брюшного пресса.	2	Урок изучения новых знаний/ беседа	Потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное,	Коммуникативные УУД: выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных	Запрашивать информацию и обмениваться информацией в пределах изученной тематики; Следить за техникой	Гантели	Беседа	Л.1.. стр.395 Отжимание от пола

					ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;	оценочных суждений.	вы-полнения упражнений			
52		Совершенствование специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса.	2	Урок за-крепления зна-ний/практ.з анятие	Способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию	Познавательн ые УУД: находить и приводить критические аргументы в отношении	Следить за техникой вы-полнения упражнений	Коврики, турник	Оценка за правиль-ные вы-полнения упражне-ний	Утренняя зарядка
53		Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	Урок обобщения ЗУН/ демонстрац ия упражнени й	способность к сопереживани ю и формировани е позитивного отношения к людям, в том числе к лицам	действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении	Следить за техникой вы-полнения упражнений	Коврики, турник	Индивиду-альный контроль за правиль-ным вы-полнением упражне-ний	Пресс
54		Совершенствование физический упражнений, укрепляющих мышцы спины.	2	Урок обобщения ЗУН/ демонстрац ия упражнени й	с ограниченны ми возможностя ми здоровья и инвалидам; бережное,	собственного суждения, рассмат риват ь их как ресурс собственного развития	Следить за техникой вы-полнения упражнений	Коврики, турник	Оценка за правиль-ные вы-полнения упражне-ний	Л.1.. стр.395 Утренняя зарядка
55		Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	Комбиниро ванный урок/ практикум	ответственное и компетентное отношение к физическому и		Следить за техникой вы-полнения упражнений	Коврики, турник	Индивиду-альный контроль за правиль-ным вы-полнением	Л.1.. стр.395 Утренняя зарядка

					психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;				упражнений	
56		Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	Урок обобщения ЗУН/ круговая тренировка		Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта	Практически использовать приемы самомассажа и релаксации	Набивные мячи, секундомер, свисток, скамья.	контроль за правильным выполнением упражнений	Л.1.. стр.395
57		Развитие общей и силовой выносливости.	2	Урок обобщения ЗУН/ круговая тренировка		Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;			Набивные мячи, секундомер, свисток, скамья.	контроль за правильным выполнением упражнений
58		Развитие общей и силовой выносливости.	2	Урок обобщения ЗУН/ круговая тренировка		Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Набивные мячи, секундомер, свисток, скамья.	Оценка выполнения упражнений	Л.1.. стр.395
59		Совершенствование комплексных физических качеств посредством круговой тренировки.	2	Урок контроля и коррекции ЗУН/ зачет					Оценка выполнения упражнений	Л.1.. стр.395
60		Промежуточная	2	Контроль					Л.1..	

		аттестация		знаний							стр.397
Итого			118								

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные источники:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. — М.: Дрофа, 2015. — 316 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. — 148 с.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный]

Дополнительные источники

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. — Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. — Электрон.текстовые данные. — М.: Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. — ЭБС «IPRb»