бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

от 31.08.2021 №528

от 31.08.2022 № 580

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУДБ. 06 Физическая культура**

Специальность 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

Вологда,

2021 г.

Рабочая программа учебного предмета ОУДБ.06 Физическая культура разработана в соответствии:

* федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 года № 413 «Об приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 года № 413 ( с изменениями и дополнениями);
* методических рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы общего образования, утверждённых Министерством просвещения РФ 14 апреля 2021 года;
* рабочей программы воспитания по специальности ( профессии).

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Разработчик:Кисельникова Л. Г, преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе   
предметной цикловой комиссией общеобразовательных учебных дисциплин, протокол № 1 от 30.08.2021 г., протокол № 1 от 31.08.2022 г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Стр. | |
| Паспорт рабочей программы учебного предмета | 4 |
| 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета | 6 |
| 2. Содержание учебного предмета  3. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы  воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение  каждой темы. | 16  19 |
|  |  |
|  |  |
| . |  |

**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУДБ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1. Место общеобразовательной учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Рабочая программа учебного предмета ОУДБ.06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 43.02.10.Туризм.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, реализуемого в пределах ОПОП СПО с учётом профиля получаемого образования.

Учебный предмет ОУДБ.06 Физическая культура является предметом общеобразовательного учебного цикла и осваивается с учётом технологического профиля профессионального образования.

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами: математика, история, ОБЖ.

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура имеет межпредметную связь с общепрофессиональными дисциплинами: безопасность жизнедеятельности.

**2.Материально-техническое обеспечение программы учебного предмета**

Освоение программы учебного предмета ОУДБ.06 Физическая культура предполагает наличие спортивного и тренажёрного залов, стадиона, лыжной базы и лыжных трасс.

Помещения спортивного и тренажёрного залов удовлетворяют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Оснащение спортивного и тренажёрного залов, лыжной базы, кабинета физической культуры обеспечивается спортивным оборудованием и инвентарём, печатными пособиями, информационными средствами.

**Оборудование спортивного зала и инвентарь:**

* баскетбольные фермы с кольцами
* баскетбольные мячи,
* волейбольная сетка с тросом и креплением,
* волейбольные мячи,
* гимнастические скамейки,
* гимнастическая стенка,
* скакалки
* обручи,
* гимнастические палки,
* гантели.

**Оборудование тренажёрного зала:**

* силовой комплекс,
* велотренажёр,
* доска для пресса,
* степы.

**Оборудование лыжной базы:**

* лыжи пластиковые с лыжными ботинками,
* лыжные палки.

**Технические средства обучения**:

-музыкальный центр,

- ноутбук,

**-**принтер

-секундомер,

* рулетка,
* калькулятор,
* флажки судейские

**3.Учебно-методическое обеспечение**

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

Основная литература**:**

* Андрохина Т. В., Третьякова К. В. Под редакцией Виленского М. Я. Физическая

культура. – М.: «Русское слово- учебник».2020.

* Матвеев А. П. Физическая культура 10-11. - М.: «Просвещение», 2018
* Матвеев А. П., Полехова С. С. Физическая культура. 10-11. - М.: «Вентана-Граф»
* 2020
* Лях В.И. Физическая культура. 10-11. - М.: «Просвещение», 2018.

**-** Погадаева Г. И. Физическая культура. 10-11. - М.: «Дрофа», 2018

Дополнительная литература**:**

* Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие / О.В.Морозов, В.О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2015
* Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова.- Москва: ИНФРА-М, 2019.
* Физическая культура в школе, 2018, № 1: научно-методический журнал –М.:, 2018.

Электронные ресурсы

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

**4.Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.**

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с Положением о формах периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в БПОУ ВО « Вологодский колледж технологии и дизайна».

Текущий контроль осуществляется с целью проверки степени и качества усвоения материала входе его изучения в следующих формах: практические и самостоятельные занятия, тесты, проекты, выполнение контрольно-измерительных заданий, элементов техники, тактических приёмов.

Промежуточная аттестация осуществляется с целью проверки степени и качества усвоения материала по результатам изучения содержания учебного предмета в форме дифференцированного зачёта.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации создан фонд оценочных средств (ФОС), ФОС включает в себя материалы текущего контроля и материалы к промежуточной аттестации, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

**5.Основные образовательные технологии**

При реализации рабочей программы используются следующие технологии:

технология личностно-ориентированного обучения и воспитания, игровые технологии.

Допустимо применение дистанционных образовательных технологий.

Использование платформ ZOOM, TEAMS, Веб-сервисов GOOGLE, Яндекс позволяют осуществлять онлайн обучение, в результате которого могут быть рассмотрены как теоретические вопросы, так и вопросы практического содержания, связанные с закреплением учебного материала.

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение следующих результатов

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные показатели оценки результата** | |
| **Личностных** | **Л*ичностные* 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 нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;  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.  **Личностные результаты реализации программы воспитания**  **ЛР9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т. д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.  **Личностные результаты реализации программы воспитания, определённые субъектом Российской Федерации**  **ЛР19** Обладающий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций  **ЛР20** Осознающий значимость здорового образа жизни и законопослушного поведения собственных и общественно-значимых целей. |
| **Метапредметных** | **Метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:  **Регулятивные** универсальные учебные действия  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;  **Познавательные** универсальные учебные действия  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, владение навыками получения необходимой информации и словарей разных типов ; умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;  **Коммуникативные** универсальные учебные действия  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 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;  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. |
| **Предметных** | 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и 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 |

**Индивидуальный проект обучающегося по общеобразовательному учебному предмету ОУДБ.06 Физическая культура**

Индивидуальная проектная деятельность является обязательной частью образовательной деятельности обучающегося, осваивающего основную профессиональную образовательную программу среднего профессионального образования, предусматривающей получение среднего общего образования и специальности.

Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации образовательной деятельности студента (учебное исследование или учебный проект) в рамках освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

Индивидуальный проект выполняется обучающимся самостоятельно под руководством преподавателя по выбранной теме в рамках одного или нескольких изучаемых учебных предметов, курсов в любой избранной области деятельности (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной).

*Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:*

* сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;
* способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;
* сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретённых знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;
* способность постановки цели и формулирования гипотезы исследования, планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

Индивидуальный проект выполняется обучающимся в течение одного года в рамках учебного времени, специально отведённого учебным планом, и должен быть представлен в виде завершённого учебного исследования или разработанного проекта: информационного, творческого, социального, прикладного, инновационного, конструкторского, инженерного.

**Результаты изучения учебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов** | **УУД** | | |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Знать современное состояние физической культуры и спорта.  Знать оздоровительных систем физического воспитания. | Владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Уметь обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Знать формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены | Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям. | Уметь организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Вносить коррекцию в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля | Овладеть системой профессиональных и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья . | Самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. |
| 3. Легкая атлетика. | Уметь технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: , перешагивания, «ножницы», перекидной.  Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов | Освоить технику беговых упражнений (кроссового бега, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4ґ 100 м, 4ґ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). | Развивать физические качества и способности,  совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья. |
| 4. Лыжная подготовка | Знать правила соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.  Уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях | Овладеть техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Сдать на оценку техники лыжных ходов. | Уметь разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.  Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). |
| 5. Гимнастика | Выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики | Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение  упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. | Сформировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношений к своему здоровью. |
| 6. Спортивные игры | Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.  Участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта.  Освоить техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации | Освоить основные игровые элементы.  Знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта. | Развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.  Развивать личностно-коммуникативных качества. |
| 7. Плавание | Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.  Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений | Освоить старт, поворот, ныряния ногами и головой.  Закрепить упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.  Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. | Знать технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.  Освоить самоконтроль при занятиях плаванием |
| 8.Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Знать и уметь грамотно использовать современные методики  дыхательной гимнастики. | Знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой.  Уметь заполнять дневник самоконтроля | Осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. |

**2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2.1. Объем общеобразовательной учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной деятельности** | ***Количество часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 176 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 117 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 109 |
| лекционные занятия | 8 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 59 |
| **Индивидуальный проект**  **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | |

**2.2. Содержание учебного предмета**

Введение

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Цели и задачи физического воспитания в колледже. Правила техники безопасности на уроках физической культуры (инструктаж). Самоконтроль во время занятий физической культурой.

Лёгкая атлетика

Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках лёгкой атлетики.Бег на короткую дистанцию (100 м).Бег на среднюю дистанцию (400 м).Эстафетный бег. Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Прыжки в длину с разбега . Прыжки в длину с места. Тройной прыжок. Эстафетный бег 4\*100м

Кроссовая подготовка

Бег с равномерной скоростью. Бег с ускорением, Бег по пересечённой местности.

Гимнастика

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения: построения, перестроения, повороты на месте и в движении, остановки. Общеразвивающие упражнения, упражнения в парах. Упражнения с палками. Упражнения со скакалками. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на осанку. Акробатические упражнения: стойки, висы, упоры, группировки, мост, кувырок вперёд. Акробатическая комбинация: ласточка, кувырок вперёд, сед углом, стойка на лопатках, полушпагат, упор присев, встать прыжком с поворотом на 360 градусов. Методика проведения комплексов.

Атлетическая гимнастика

Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Работа на снарядах в тренажёрном зале. Упражнения на степах. Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения на станциях на развитие двигательных качеств методом круговой тренировки.

Баскетбол

Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми (инструктаж). Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Ловля мяча. Броски мяча в кольцо с различных точек. Штрафные броски. Передачи мяча в движении в тройках со сменой места. Малая восьмёрка. Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижные игры с мячом. Бросок мяча в корзину после ведения. Бросок мяча в корзину после передачи. Правила игры в баскетбол. Тактические действия в защите индивидуальные и групповые. Тактические действия в нападении. Быстрый прорыв. Заслон. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам.

Волейбол

,Правила игры в волейбол. Стойки, перемещения. Верхние передачи на месте, в парах, в кругу, через сетку, в стену, в парах в движении. Нижние передачи после набрасывания мяча партнёром, на месте над собой, в парах, в кругу, через сетку. Сочетание верхних и нижних передач. Передачи мяча из зон 1 и 5 в 6 зону .Нижняя подача мяча партнёру, в стену, через сетку. Верхняя подача мяча. Приём мяча с подачи. Подачи мяча в различные зоны. Снизу в парах после шага вправо или влево. Подводящие подвижные игры: два мяча, пионербол. Судейство соревнований по волейболу и жесты судей Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам. Тактические в нападении, Тактические действия в защите. Игра через игрока 3 зоны. Нападающий удар. Скидка. Постановка блока (ознакомление).

Лыжная подготовка

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажныйход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Способы безопасного падения, Спуски в различных стойках. Преодоление бугров и впадин. Подъёмы: ступающим шагом, скользящим шагом, полуёлочкой, ёлочкой, лесенкой. Повороты на месте вокруг пяток и вокруг носок лыж влево и вправо. Повороты в движении вправо и влево переступанием. Повороты на спусках упором, переступанием. контруклоном. Торможения различными способами. Лыжные эстафеты. .Краткие правила соревнований по лыжным гонкам. Лыжные гонки.

Плавание

Правила техники безопасности на воде. Спортивные способы плавания. Спасание и транспортировка утопающих, первая доврачебная помощь.

Профессионально прикладная физическая подготовка

Методика контроля за уровнем физической подготовленности. Основы здорового образа жизни. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Развитие профессионально значимых двигательных качеств.

Комплекс ГТО

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжок в длину с места толчком двух. Метание гранаты. Бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Челночный бег

**Темы индивидуальных проектов**

1. Физкультура, формирующая осанку
2. Красота и совершенство художественной гимнастики
3. Зачем нужна утренняя гимнастика
4. Сила, ловкость, красота
5. Быстрее, сильнее, выше
6. Виды бега и их влияние на здоровье человека
7. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата
8. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности
9. Спорт – альтернатива пагубным привычкам
10. Физкультура и спорт в жизни человека
11. Физика, физическая культура и спорт
12. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
13. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
14. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Занятия физкультурой для беременных женщин и рожениц, страдающих избыточной массой тела
17. Олимпийские игры
18. Волейбол-путь к успеху
19. Проект «Вологда - спортивная» и т.

**3. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины**

*ОУДБ.06 Физическая культура*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | | **Объем часов** | **Реализация воспитательного потенциала занятия (виды и формы деятельности)** |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| **Введение** | 1 | **Содержание учебного материала:**  Задачи физической культуры в колледже | 1 | познавательная |
|  | **Самостоятельная работа:** составить презентацию на тему «Задачи физической культуры в колледже» | 0,5 |
| **Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры** | 2 | **Содержание учебного материала:**  Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж «Правила ТБ на уроках физической культуры, лёгкой атлетики». Ознакомление с новым комплексом ГТО | 1 | познавательная |
|  | **Самостоятельная работа:** составить тестовое задание по правилам техники безопасности на уроках физической культуры | 0,5 |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | 3-5 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности**.  Бег на короткие дистанции | 3 | практическая |
| 6-7 | Бег с равномерной скоростью | 2 |
| 8 | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места | 1 |
| 9-10 | Бег на средние дистанции | 2 |
| 11 | Бег с различной скоростью | 1 |
| 12 | Метание мяча | 1 |
| 13 | Эстафетный бег | 1 |
| 14 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 15 | Прыжки в длину | 1 |
| 16 | Эстафетный бег | 1 |
|  | **Самостоятельная работа:** кроссовая подготовка 30-40 мин. в  зависимости от погодных условий и самочувствия, жонглирование малым мячом, прыжки со скакалкой, беговые и прыжковые упражнения. | 8 |
| **Методика контроля за уровнем физической подготовки** | 17-18 | **Содержание учебного материала: практические занятия**  Контроль за уровнем физической подготовленности | 2 | практическая |
|  | **Самостоятельная работа:** ведение личного дневника здоровья; выполнение упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности и уровня здоровья; подготовка рефератов: «Гигиена физических упражнений», «Рациональное питание при занятиях физическими упражнениями». | 1 |
| **Правила спортивных игр и судейство соревнований** | 19 | **Содержание учебного материала:**  Основные правила игры в баскетбол | 1 | практическая |
|  | **Самостоятельная работа**: подготовить рефераты на темы: «История зарождения баскетбола», «Развитие баскетбола в России», | 0,5 |
| **Баскетбол** | 20 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Инструктаж «Правила ТБ** на уроках спортивных игр (баскетбол)». Совершенствование перемещений и остановок. Передачи мяча на месте. | 1 | практическая |
| 21 | Совершенствование передач мяча различными способами на месте. Бросок в кольцо. Быстрый прорыв (2х1). (Передача мяча одной рукой) | 1 |
| 22 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Бросок в кольцо из под щита. (Ведение мяча на месте и в движении) | 1 |
| 23 | Ловля высоко летящего мяча, бросок в кольцо. Передачи мяча со сменой мест в тройках. Малая восьмёрка. | 1 |
| 24 | Бросок мяча в корзину после передачи | 1 |
| 25 | Эстафеты с ведением мяча и бросками в кольцо. Игра Стрит-бол. (Бросок мяча в корзину после ведения) | 1 |
| 26 | Повторение техники штрафного броска. Тактика нападения. Совершенствование раннее изученных ЗУН. (Штрафные броски в корзину) | 1 |
| 27 | Развитие скоростных и координационных способностей.  Игра баскетбол. (Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам) | 1 |
|  | **Самостоятельная работа:** просмотр ТВ, выучить правила игры в баскетбол. подготовить реферат на тему: «Технико-тактические действия в баскетболе». Посещение баскетбольных матчей. Чтение спортивных газет и журналов. | 5 |
| **Гимнастика.** | 28 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности на уроках гимнастики.** Строевые упражнения. Повторить акробатические упражнения (Стойки, упоры, висы) | 1 | практическая |
| 29 | Обучение акробатическим элементам 10класса: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках силой. Стойка на лопатках перекатом назад. | 1 |
| 30 | Составление зачётной комбинации по акробатике. | 1 |
| 31 | Выполнение акробатической комбинации в целом: ласточка кувырок вперёд, сед углом, стойка на лопатках перекатом назад из седа, переворот в полушпагат, упор присев встать прыжком с поворотом на 360. | 1 |
| 32 | Совершенствовать переворот назад через плечо в полушпагат. Выполнение упражнений у гимнастической стенки. (Упражнения у гимнастической стенки) | 1 |
| 33 | Совершенствовать акробатические упражнения в комбинации. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. | 1 |
| 34 | Оценить акробатическую комбинацию. Выполнение упражнений с гантелями. | 1 |
| 35 | Выполнение гимнастических упражнений в парах | 1 |
| 36 | Повторение акробатических упражнений: «мост», «полушпагат», стойка на лопатках. Развитие равновесия, используя перевёрнутую гимнастическую скамейку. (Акробатическое упражнение «мост») | 1 |
| 37 | Выполнение упражнений с гимнастическими палками, скакалкой, обручем. Игры –эстафеты. | 1 |
| 38 | Перекаты, кувырки | 1 |
| 39 | Повороты кругом в движении. Развитие активной и пассивной гибкости. | 1 |
| 40 | Составить 2-3связки из 2х и более упражнений. Круговая тренировка на 5-6 станциях. | 1 |
|  | **Самостоятельная работа:** просмотр соревнований по ТВ, составить комплексы специальный упражнений при нарушении осанки, ожирении, плоскостопии; подготовить рефераты на тему: «Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы, ловкости, выносливости, гибкости»; «Нетрадиционные виды гимнастики». Подготовка к выполнению нормативов ГТО- тест на гибкость | 7 |
| **Основы здорового образа жизни** | 41 | **Содержание учебного материала:**  О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании | 1 | Познавательная  ЛР 9 |
|  | **Самостоятельная работа**: подготовить рефераты на темы: «Влияние двигательной активности на здоровье и вред гиподинамии», «Роль физической культуры в профилактике вредных привычек»; | 0,5 |
| **Атлетическая гимнастика** | 41-42 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности.**  Коррекция фигуры | 2 | практическая |
| 43-44 | Развитие двигательных качеств в тренажерном зале | 1 |
| 45 | Регуляция мышечного тонуса | 1 |
| 46-47 | Дифференцировка силовых характеристик движений | 2 |
|  | **Самостоятельная работа:** выполнение комплекса упражнений для коррекции телосложения и развития двигательных качеств. Составить и выполнять комплекс упражнений. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики. Написать сообщение на тему: «Использование средств атлетической гимнастики в адаптивной физической культуре» | 3 |
| **Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания** | 48-49 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Развитие профессионально значимых двигательных качеств | 2 | Практическая  ЛР 19 |
|  | **Самостоятельная работа** Выполнение комплекса упражнений для улучшения телосложения | 1 |
| **Методика контроля за уровнем физической подготовки** | 50 | **Содержание учебного материала: практические занятия**  Контроль за уровнем физической подготовленности | 1 | Практическая  ЛР 19 |
|  | **Самостоятельная работа:**Выполнение физических упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности. | 0,5 |
|  | 51 | Зачет | 1 |  |
| **Основы здорового образа жизни** | 52 | Роль физической культуры в обеспечения здоровья. Первая помощь при обморожениях. | 1 | Познавательная  ЛР 20 |
|  | **Самостоятельная работа:** Влияние двигательной активности на здоровье человека» Написать сообщение | 0,5 |
| **Лыжная подготовка** | 53-54 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Техника безопасности  Попеременный двухшажный ход | 2 | Практическая  ЛР 19 |
| 55-56 | Одновременные хода | 2 |
| 57-58 | Коньковый ход | 2 |
| 59 | Спуски в различных стойках | 1 |
| 60 | Преодоление подъёмов, бугров и впадин | 1 |
| 61 | Повороты и торможения | 1 |
| 62 | Лыжные эстафеты | 1 |
| 63-64 | Лыжные гонки | 2 |
|  | **Самостоятельная работа**: прогулки на лыжах; горнолыжная подготовка на склоне. | 6 |
| **Методика контроля за уровнем физической подготовки** | 65-66 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Контроль за уровнем физической подготовленности | 2 | Практическая |
|  | **Самостоятельная работа** Выполнение физических упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности. | 1 |
|  |  |  |
| **Правила спортивных игр и судейство соревнований** | 67 | **Содержание учебного материала:**  Основные правила игры в волейбол | 1 | ознакомительная |
|  | **Самостоятельная работа**: подготовить рефераты на темы: «История зарождения волейбола», «Развитие волейбола в России», | 0,5 |
| **Волейбол** | 68-69 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности.**  Приём мяча снизу с подачи. Совершенствовать технику передач мяча через сетку **(**Верхние передачи) | 2 | практическая |
| 70 | Закрепить технику приёма мяча снизу с подачи. Учить передаче мяча из зон 1, 5 и 6 в зону. Совершенствовать технику изученных приёмов. (Приём с подачи) | 1 |
| 71 | Совершенствовать технику передач мяча через сетку**. (**Нижние передачи) | 1 |
| 72 | Обучение нападающему удару в парах. Совершенствовать верхнюю прямую подачу.(Верхняя подача) | 1 |
| 73 | Повторить технику нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 74 | Совершенствовать технику нападающего удара. Совершенствовать верхнюю прямую подачу. | 1 |
| 75 | Нижняя подача, | 1 |
| 76 | Зачёт- верхняя прямая подача. Тактические действия игроков в волейболе, блокирование. (Постановка блока) | 1 |
| 77 | Передачи в тройках Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 78 | Верхние и нижние передачи в щит. Повторение правил игры. | 1 |
| 79 | Приём мяча снизу в парах после шага вправо или влево. | 1 |
| 80 | Совершенствование изученных приёмов игры. | 1 |
| 81 | Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам | 1 |
| 82 | Игра через игрока третьей зоны. Скидки. (Техника нападения) | 1 |
| 83 | Техника защиты | 1 |
| 84-85 | Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам | 2 |
|  | Са**мостоятельная работа:**  Просмотр соревнований по ТВ  Выучить изменения и дополнения в современные правила игры в волейбол. Подготовить сообщение на тему: «Технико-тактические действия в волейболе». Подготовить рефераты на темы: «Возникновение и развитие волейбола», «Развитие волейбола в России», «Современные правила игры в волейбол»; выучить правила и жесты судей во время игр в баскетбол и волейбол. | 8 |
| **Атлетическая гимнастика** | 86-87 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности.**  Развитие силы избранных групп мышц | 2 | практическая |
| 88-89 | Развитие подвижности избранных суставов | 2 |
| 90-91 | Коррекция фигуры | 2 |
| 92-93 | Регуляция мышечного тонуса | 2 |
| 94-95 | Коррекция фигуры | 2 |
|  | Са**мостоятельная работа:**  Составить и выполнять комплекс упражнений для коррекции телосложения и развития двигательных качеств. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики. Написать сообщение на тему: «Использование средств атлетической гимнастики в адаптивной физической культуре» | 5 |
| **Методика проведения комплексов гимнастических упражнений** | 96-97 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Составление и выполнение комплексов упражнений с учётом будущей специальности | 2 | практическая  ЛР 19 |
|  | **Самостоятельная работа**. Выполнение комплексов утренней гимнастики | 1 |
| **Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания** | 98-101 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Развитие профессионально значимых двигательных качеств | 4 | Спортивно-оздоровительная |
|  | **Самостоятельная работа:** Составление индивидуального плана тренировок. Выполнение индивидуального плана тренировки | 2 |
| **Плавание** | 102 | **Содержание учебного материала:**  Спортивные способы плавания | 1 | познавательная |
| 103 | Способы спасания утопающих | 1 |
|  | **Самостоятельная работа:** написание реферата по видам и стилям плавания | 1 |
|  |  |  |
| **Комплекс ГТО** | 104 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Т. б..**Бег на короткие дистанции-100м | 1 | практическая |
| 105 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |
| 106 | Прыжки в длину с места толчком двумя | 1 |
| 107 | Бег с равномерной скоростью | 1 |
| 108-109 | Бег на 2000 м | 2 |
| 110 | Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 111 | Метание спортивного снаряда весом 500 г. | 1 |
| 112 | Челночный бег | 1 |
| 113 | Эстафетный бег | 1 |
| 114 | Кроссовая подготовка-3000м | 1 |
| 115 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
|  | **Самостоятельная работа** Просмотр телевизионных трансляций соревнований по лёгкой атлетике. Написание сообщения на тему: «Развитие ГТО в России» | 6 |
| **116-117** | | **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | **2** |  |
| **Итого** |  |  | **176** |  |