

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ООП.09 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

40.02.04 Юриспруденция

Форма обучения: очная

Владивосток 2024

Рабочая программа учебного предмета ООП.09 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования", примерной основной образовательной программой СОО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.23 №798.

Разработчик(и): Васильева Дарья Александровна, преподаватель КИМК ВВГУ

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии

Протокол № 10 от «27» 06 2023 г.

Председатель ЦМК  \_\_\_\_\_ Е.В. Глухенькая  
*подпись*

**СОДЕРЖАНИЕ**

- 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- 3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
- 5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО  
ПРЕДМЕТА**
- 6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета ООП.09 «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.23 №798.

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

Учебный предмет ООП.09 «Физическая культура» входит в раздел «Общеобразовательные предметы» общеобразовательного учебного цикла.

### 1.2 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>78</b>
в том числе:	
– практические занятия	78
– промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	

## 2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения предмета у обучающихся должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты.

### Личностные результаты

Освоение программы предмета сопровождается формированием у обучающихся личностных результатов:

- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

Учитывая специфику предмета «Физическая культура» личностные результаты в программе конкретизированы как:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению (Л1);
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков (Л2);
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья (Л3);
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (Л4);
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, систем значимых социальных и межличностных отношений (Л5);

- готовность самостоятельно использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры (Л16);
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры (Л17);
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты (Л18);
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью (Л19);
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству, его защите (Л10).

Для формирования этих результатов у обучающихся формируются универсальные учебные действия:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Формирование УУД проводится при помощи решения следующих типовых задач:

Самоопределение.

Развитие рефлексивной самооценки действия за счет:

- сравнения обучающимися своих достижений и выработка на этой основе предельно конкретной дифференцированной самооценки, умения фиксировать свои изменения и поминать их, анализировать динамику изменений, планировать исходя из этого физкультурную деятельность;
- предоставление возможности осуществлять большое количество равнодостоинных выборов (выбор технического способа выполнения учебного действия, выбор объема заданий с обязательной аргументации, выбор тактических аспектов совершения действия и т.д.);
- создания условий для осознания и сравнения оценок, полученных сегодня и в недалеком прошлом (в технических действиях-конкретизация критериев оценивания, выделения фаз движения, просмотр общей успешности движений; в контрольных упражнениях анализируется уровень развития физических качеств, выявляются причины, ведущие к фактическому уровню, намечаются пути повышения физических кондиций и т.д.).

Смыслообразование.

Создание на мотивационном этапе учебно-проблемной ситуации с помощью:

- постановки задачи, которую можно решить лишь при изучении темы;
- сомнения в достаточности материала, подтверждающего практическую значимость предлагаемой темы;
- использования исторического ракурса в решении проблемы.

На операционально-познавательном этапе поддержания и создании мотивации к учебной деятельности.

Учить:

- пониманию информации лично для себя;
- осознанию связи между целью и задачами занятия, основными задачами и частными;
- самостоятельной постановки цели;
- организации деятельности по достижению цели;

– адекватно оценивать свои трудности и собственные возможности.

### **Метапредметные результаты**

Освоение программы предмета сопровождается формированием у обучающихся метапредметных результатов:

- освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных);
- способность использовать универсальные учебные действия в познавательной и социальной практике
- способность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории;
- способность овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Учитывая специфику предмета «Физическая культура» метапредметные результаты в программе конкретизированы как:

готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (M1);

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ (M2);

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников (M3);

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности (M4);

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулярные, познавательные, коммуникативные) в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике (M5);

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку (M6).

Для формирования этих результатов у обучающихся формируются универсальные учебные действия:

#### **Регулятивные**

- умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планировать общие цели и пути их достижения;
- распределение функций и ролей совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнера, внесение необходимых коррективов.

#### **Познавательные**

##### **Логические:**

- анализ, синтез;
- выбор оснований и критериев для сравнения, классификации;
- подведение под понятие;

- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепочки рассуждений, доказательств, выдвижение гипотез.

#### Общеучебные:

- самостоятельное выделение, формулирование цели;
- поиск и выделение информации;
- структурирование знаний и др.

#### Коммуникативные

- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- постановка вопросов;
- разрешение конфликтов.

Формирование УУД проводится при помощи решения следующих типовых задач:

#### Регулятивные:

- готовность и способность творчески осмысливать и преодолевать проблемно-конфликтные ситуации;
- умение обрабатывать новые смыслы и ценности;
- умение адаптироваться в непривычных межличностных системах отношений;
- умение ставить и решать неординарные практические задачи.

#### Познавательные

##### Логические:

- обучение технике двигательного действия по частям;
- развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора);
- обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным);
- учить видеть и составлять целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры;
- учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач;
- учить сравнивать различные техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты;
- учить сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данных ситуаций способ действия;
- строить свою физкультурную деятельность так, чтобы установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений, доказательство своей точки зрения, выдвижения гипотезы и их обоснование не были чуждыми непонятными действиями в учебном процессе по физической культуре.

##### Общепредметные:

- учить пониманию сути двигательного действия;
- учитывать личностные характеристики и показатели (от физиологических до психологических, личностных характеристик);
- находить наиболее эффективные способы решения двигательных задач;
- учить что на занятиях физической культуры требуется рефлексия во всём.

##### Коммуникативные:

- уметь комментировать выполнение упражнений, дополнять ответы других, высказывать свои версии;
- уметь проговаривать выполняемое упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач;
- учить аргументировать свою позицию;
- учить работе в группах, парах, соперничающих командах;
- создавать условия для формирования коммуникативных умений в процессе групповой работы;

- учить построению действия целеполагания и рефлексии с приоритетом на воспитательные аспекты соревновательной деятельности;
- учить проговаривать возникающие чувства, мысли, побуждения, состояние;
- поощрять попытки делать обобщения и выводы.

### **Предметные результаты**

Требования к предметным результатам освоения базового курса:

- 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) (П1);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью (П2);
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (П3);
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (П4);
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере (П5);
- наличие положительной динамики в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) (П6).

### 3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды результатов освоения ООП
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Ходьба, бег	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура как часть личности студента. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, в разных направлениях. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Подвижные игры и эстафеты.		Л1, Л2, Л5, Л8, Л9, Л10, М1-М6, П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Физическая культура личности, здоровый образ жизни».	2	
	Практическое занятие № 2 «Бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения».	2	
	Практическое занятие № 3 «Бег на средние и длинные дистанции».	2	
	Практическое занятие № 4 «Способы держания и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег».	2	
	Практическое занятие № 5 «Бег по пересеченной местности».	2	
<b>Тема 1.2.</b> Прыжки	<b>Содержание учебного материала</b> Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание», «перекидной» с разбега».		Л1, Л2, Л5, Л8, М2, М3, М4, П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Прыжок в длину с места». «Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега».	2	
<b>Тема 1.3.</b> Метание	<b>Содержание учебного материала</b> Метание малого мяча с места и с 4-5 бросковых шагов на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-8 метров.		Л3, М3, М4, П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Метание малого мяча на дальность». «Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров».	2	

<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности. Терминология гимнастических упражнений. Строевые упражнения, построения и перестроения в движении на месте. Самостоятельные формы занятий физической культурой.		Л3, Л9, Л10, М3, М4, М6, П2
	Практическое занятие № 1 «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Физические упражнения в самостоятельных занятиях студента».	2	
	Практическое занятие № 2 «Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении». «Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны».	2	
<b>Тема 2.2.</b> Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	<b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Упражнения на гимнастических матах, скамейках, стенках. Комплексы упражнений для развития физических качеств (сила, гибкость, равновесие, координация, выносливость). Дыхательная гимнастика. Основы физической культуры в учебной и профессиональной деятельности.		Л3, Л4, Л6-8, М1, М3-М5, П1-П6
	Практическое занятие № 1 «ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивные мячи, скакалка, гантели, эспандеры)». «ОРУ в парах».	2	
	Практическое занятие № 3 «ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах».	2	
	Практическое занятие № 4 «Комплекс упражнений для развития гибкости». «Дыхательная гимнастика».	2	
<b>Тема 2.3.</b> Акробатические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b> Акробатические упражнения (кувырки, равновесия, «мост», стойка на лопатках). Опорный прыжок через гимнастического козла. Составление акробатической комбинации. Адаптивная физическая культура.		Л3, Л4, Л6-Л8, М1-М5, П1-П6
	Практическое занятие № 1 «Группировки и перекаты. Кувырки вперед и назад». «Равновесия».	2	
	Практическое занятие № 2 «Равновесия».	2	
	Практическое занятие № 3 «Стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа и стоя».	2	
	Практическое занятие № 4 «Акробатическая комбинация из изученных элементов».	2	
	Практическое занятие № 5 «Опорный прыжок».	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			

<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки, перемещения	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности. Терминология и история баскетбола. Правила игры. Основы судейства. Самоконтроль во время занятий. Стойки и перемещения. Остановки и повороты.		Л9, Л10, М2, М5, М6, П3
	Практическое занятие № 1 «Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Самоконтроль на занятиях».	2	
	Практическое занятие № 2 «Средняя и низкая стойка, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед». «Остановка прыжком и двумя шагами, повороты различными способами».	2	
<b>Тема 3.2.</b> Передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b> Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.		П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Передачи и ловля двумя руками от груди и плеча на месте и в движении».	2	
	Практическое занятие № 2 «Передачи и ловля мяча из-за головы». «Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении».	2	
<b>Тема 3.3.</b> Ведения мяча	<b>Содержание учебного материала</b> Ведение мяча в разных стойках, на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.		Л8, М5, М6, П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении». «Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой».	2	
	Практическое занятие № 2 «Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника».	2	
<b>Тема 3.4.</b> Броски мяча	<b>Содержание учебного материала</b> Броски мяча по кольцу с места, в движении, после других игровых действий, бросок мяча в прыжке. Штрафной бросок.		П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении. Штрафной бросок». «Бросок мяча в прыжке. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника».	2	
<b>Тема 3.5.</b> Тактические	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом,		Л3, Л8, М3-М6, П5

действия	групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам.		
	Практическое занятие № 1 «Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении».	2	
	Практическое занятие № 4 «Учебная двухсторонняя игра».	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойки и перемещения	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности. Правила игры. Основы судейства. Физические качества. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке разными способами. Расстановка игроков.		Л4, Л7, Л9, Л10, М3, М4, М6, П2-П4, П6
	Практическое занятие № 1 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры и судейства. Основы развития физических качеств». «Стойки и перемещения по площадке приставным, двойным, скрестным шагом, скачком».	2	
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b> Передачи мяча, верхние и нижние, на месте и в движении, в разных направлениях. Передачи мяча в прыжке, в опорном положении, во встречных колоннах.		П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево». «Выполнение передачи мяча во встречных колоннах».	2	
	Практическое занятие № 2 «Выполнение передач мяча сверху в прыжке, сверху в опорном положении».	2	
<b>Тема 4.3</b> Приём мяча	<b>Содержание учебного материала</b> Приём мяча на месте, в опорном положении и после перемещений. Страховка у сетки. Прием мяча от сетки.		Л8, М5, М6, П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Выполнение приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении». «Выполнение приёма мяча от сетки».	2	
<b>Тема 4.4.</b> Подачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b> Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара.		П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Выполнение верхней, нижней прямой и боковой подачи».	2	
	Практическое занятие № 2 «Выполнение атакующего удара и блокирования».	2	
<b>Тема 4.5.</b> Тактические действия	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра		Л3, Л8, М3-М6, П5

	по упрощенным правилам.		
	Практическое занятие № 1 «Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении».	2	
	Практическое занятие № 2 «Командные тактические действия в защите и в нападении».	2	
	Практическое занятие № 3 «Учебная двухсторонняя игра».	2	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Ходьба, бег.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности. Особенности функционального состояния, физического развития. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, в разных направлениях. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Челночный бег.		Л4, Л8, Л9, М1, М5, М6, П1, П3, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Функциональные тесты, тесты для оценки физического развития». «Бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения»	2	
	Практическое занятие № 2. «Бег на средние и длинные дистанции». «Бег по пересеченной местности».	2	
<b>Тема 5.2.</b> Прыжки	<b>Содержание учебного материала</b> Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. Прыжки различными способами на месте и в движении, через препятствия. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.		П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Прыжок в длину с места». «Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия».	2	
Тема 5.3. Метание	<b>Содержание учебного материала</b> Метание малого мяча с места и с 4-5 бросковых шагов на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-8 метров.		Л1, Л2, Л5, Л10, М3, М4, П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Метание малого мяча на дальность». «Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров».	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Всего:</b>		<b>78</b>	

#### 4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>14</b>
	Тема 1.1 Ходьба, бег	10
	Тема 1.2 Прыжки	2
	Тема 1.3 Метание	2
	<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>20</b>
	Тема 2.1 Строевые упражнения.	4
	Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	6
	Тема 2.3 Акробатические упражнения	10
	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>18</b>
	Тема 3.1 Стойки, перемещения	4
	Тема 3.2 Передачи мяча	4
	Тема 3.3 Ведение мяча	4
	Тема 3.4 Броски мяча	2
	Тема 3.5 Тактические действия	4
	<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>18</b>
	Тема 4.1 Стойки и перемещения	2
	Тема 4.2 Передачи мяча	4
	Тема 4.3 Приём мяча	2
	Тема 4.4 Подачи мяча	4
	Тема 4.5 Тактические действия	6
	<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
	Тема 5.1 Ходьба, бег	4
	Тема 5.2 Прыжки	2
	Тема 5.3 Метание	2

## 5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие следующих специальных помещений:

Спортивного комплекса.

Оборудование спортивного комплекса: мячи волейбольные, баскетбольные, набивные разновесовые; щиты, корзины, стойки, антенны, сетки; гимнастические шведские стенки, маты, скамейки; гимнастический козел; гантели разновесовые; скакалки; гимнастические палки; эспандеры разной силы сопротивления; теннисные мячи; эстафетные палочки; стойка и планка для прыжков высоту.

### 5.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебного предмета библиотечный фонд ВВГУ укомплектован печатными и электронными изданиями.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

#### Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / В. И. Лях. — 7-е изд., переработанное и дополненное — Москва: Просвещение, 2022. — 271 с. — ISBN 978-5-09-099581-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-bazovyy-uroven-efu-12581> (дата обращения: 12.06.2023).
2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / А. П. Матвеев. — Москва: Просвещение, 2022. — 320 с. — ISBN 978-5-09-099582-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-bazovyy-uroven-efu-12583> (дата обращения: 12.06.2023).
3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень): учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 5-е изд., стереотипное — Москва: Просвещение, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-09-099583-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-bazovyy-uroven-efu-10330> (дата обращения: 12.06.2023).
4. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / Г. И. Погадаев. — 7-е изд., стереотипное — Москва: Просвещение, 2022. — 288 с. — ISBN 978-5-09-099584-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-bazovyy-uroven-efu-78> (дата обращения: 12.06.2023).

#### Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 12.06.2023).
2. Бальшева, Н. В. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Бальшева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование).

образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917> (дата обращения: 12.06.2023).

3. Зайцев, А. А. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518910> (дата обращения: 12.06.2023).

#### **Интернет-ресурсы**

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. — URL: <https://www.mos.ru/moskomsport/>
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики. — URL: <https://minsport.gov.ru/>
3. Сайт "ВФСК "ГТО". — URL: <http://www.gto.ru>

## 6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка сформированности личностных, метапредметных и предметных результатов осуществляются в соответствии со следующими показателями:

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата <i>(по каждому результату, на каком занятии проверяется и чем проверяется)</i>	
	Тема	Оценочное средство
Личностные		
Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению (Л1)	Тема 1.1, 1.2, 5.3	Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Тест для дифференцированного зачета
Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков (Л2)	Тема 1.1, 1.2, 5.3	Доклад  Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Тест для дифференцированного зачета
Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья (Л3)	Тема 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 3.5, 4.5  Тема 2.1	Составление комплекса упражнений  Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Тест для

		дифференцированного зачета
Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (Л4)	Тема 2.2, 4.1  Тема 2.2, 2.3, 5.1  Тема 2.2	Составление комплекса упражнений  Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий  Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Тест для дифференцированного зачета
Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, систем значимых социальных и межличностных отношений (Л5)	Тема 1.1, 1.2, 5.3	Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Тест для дифференцированного зачета
Готовность самостоятельно использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры (Л6)	Тема 2.2  Тема 2.3	Составление комплекса упражнений  Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Тест для дифференцированного зачета
Способность к построению индивидуальной образовательной траектории	Тема 2.2, 4.1	Составление комплекса упражнений

самостоятельного использования в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры (Л7)	Тема 2.3	Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Тест для дифференцированного зачета
Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты (Л8)	Тема 1.1, 2.2, 2.3, 3.3, 3.5, 4.3, 4.5, 5.1  Тема 1.2	Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий  Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Контрольные нормативы для дифференцированного зачета
Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью (Л9)	Тема 1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1  Тема 3.1	Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Дневник самоконтроля  Тест для дифференцированного зачета
Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству, его защите (Л10)	Тема 1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1	Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Доклад

	Тема 5.3	Тест для дифференцированного зачета
Метапредметные		
Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (М1)	Тема 1.1, 2.2, 2.3, 5.1	Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий  Контрольные нормативы для дифференцированного зачета
Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ (М2)	Тема 1.1, 1.2, 2.3, 3.1	Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Тест для дифференцированного зачета
Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников (М3)	Тема 1.1, 1.2, 5.3  Тема 2.1  Тема 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 3.5, 4.1, 4.5	Доклад  Составление словаря терминов  Составление комплекса упражнений  Тест для дифференцированного зачета
Умение использовать средства	Тема 1.1, 1.2, 5.3	Доклад

<p>информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности (М4)</p>	<p>Тема 2.1</p> <p>Тема 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 3.5, 4.1, 4.5</p>	<p>Составление словаря терминов</p> <p>Составление комплекса упражнений</p> <p>Тест для дифференцированного зачета</p>
<p>Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулярные, познавательные, коммуникативные) в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике (М5)</p>	<p>Тема 1.1, 2.2, 2.3, 3.3, 3.5, 4.3, 4.5, 5.1</p> <p>Тема 3.1</p>	<p>Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий</p> <p>Дневник самоконтроля</p> <p>Тест для дифференцированного зачета</p>
<p>Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку (М6)</p>	<p>Тема 1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1</p> <p>Тема 3.3, 3.5, 4.3, 4.5</p>	<p>Фронтальный и индивидуальный устный опрос</p> <p>Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий</p> <p>Контрольные нормативы для дифференцированного зачета</p>
<p>Предметные</p>		
<p>Умение использовать</p>	<p>Тема 1.1, 1.2, 1.3, 2.2,</p>	<p>Задание для оценивания</p>

<p>разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (П1)</p>	<p>2.3, 3.2, 3.3, 3.4, 4.2, 4.3, 4.4, 5.1, 5.2</p> <p>Тема 1.1, 2.2, 2.3, 5.1</p> <p>Тема 5.2</p>	<p>техники изученных умений</p> <p>Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий</p> <p>Фронтальный и индивидуальный устный опрос, доклад</p> <p>Контрольные нормативы и тест для дифференцированного зачета</p>
<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью (П2)</p>	<p>Тема 2.1, 2.2, 4.1</p> <p>Тема 2.3</p>	<p>Составление комплекса упражнений</p> <p>Фронтальный и индивидуальный устный опрос</p> <p>Тест для дифференцированного зачета</p>
<p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (П3)</p>	<p>Тема 2.2, 2.3, 3.1, 4.1, 5.1</p> <p>Тема 3.1</p>	<p>Фронтальный и индивидуальный устный опрос</p> <p>Дневник самоконтроля</p> <p>Контрольные нормативы и тест для дифференцированного зачета</p>

		зачета
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (П4)	Тема 2.2, 2.3  Тема 4.1	Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Составление комплекса упражнений  Тест для дифференцированного зачета
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (П5)	Тема 1.1, 1.2, 1.3, 2.2, 2.3, 3.2, 3.3, 3.4, 4.2, 4.3, 4.4, 5.1, 5.2, 5.3  Тема 1.1, 2.2, 3.3, 3.5, 4.3, 4.5, 5.1	Задание для оценивания техники изученных умений  Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий  Контрольные нормативы и тест для дифференцированного зачета
Наличие положительной динамики в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) (П6)	Тема 1.1, 1.2, 1.3, 2.2, 2.3, 3.2, 3.3, 3.4, 4.2, 4.3, 4.4, 5.1, 5.2, 5.3  Тема 4.1.	Задание для оценивания техники изученных умений  Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Контрольные нормативы

		и тест для дифференцированного зачета
--	--	---

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по предмету разработан фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе предмета.