

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 1/14

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О. Н. Гришин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

Анадырь 2023 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 2/14

Рабочая программа разработана на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 4130)» и основных положений Примерной программы воспитания.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее – ГАПОУ ЧАО ЧМК).

Реализуется на ступени: 11 класс

Разработчик:

Сорочинский Е. С., преподаватель ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 06 от «18» апреля 2023 г.

Утверждена Приказом № 01-10/394 от 31.08.2023 г. «Об утверждении образовательных программ»

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 3/14

СОДЕРЖАНИЕ

	страница
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 4/14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 4130)» и основных положений Примерной программы воспитания.

«Физическая культура», изучаемая на базовом уровне, является обязательным учебным предметом. Учебным планом на её изучение отведено в 11 классе - 102 часа (3 часа в неделю).

Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Цель изучения учебного предмета - овладение обучающимися знаниями о структурно – содействии всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Достижение цели изучения учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается решением следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной - тренировке, значении занятий физической культурой для будущей

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 5/14

трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 6/14

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; — патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

Метапредметные:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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.

Предметные:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 7/14

деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 8/14

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект		Объем часов
1	2		3
Тема 1. Легкая атлетика	Практические занятия		14
	1.	Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств.	
	2.	Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств.	
	3.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	
	4.	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	
	5.	Челночный бег 3*10 м.	
	6.	Челночный бег 4*10 м.	
	7.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
	8.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
	9.	Кроссовая подготовка.	
	10.	Кроссовая подготовка.	
	11.	Развитие скоростной выносливости	
	12.	Развитие скоростной выносливости	
	13.	Бег на средние дистанции.	
	14.	Бег на средние дистанции.	
Тема 2. Гимнастика	Практические занятия		18
	1.	Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.	
	2.	Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.	
	3.	Кувырки вперед, назад.	
	4.	Кувырки вперед, назад.	
	5.	ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.	
	6.	ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.	
	7.	Стойка на голове и руках.	
	8.	Стойка на голове и руках.	
	9.	Развитие координации, ОРУ с использованием собственного веса.	
	10.	Развитие координации, ОРУ с использованием собственного веса.	
	11.	Акробатика.	
	12.	Акробатика.	
	13.	Акробатические комбинации	
	14.	Акробатические комбинации	
	15.	Развитие координации.	
	16.	Развитие координации.	
	17.	Упражнение на развитие гибкости.	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 9/14

Тема 3. Баскетбол	18..	Упражнение на развитие гибкости.	22
	Практические занятия		
	1.	Ведение мяча, дриблинг.	
	2.	Ведение мяча, дриблинг.	
	3.	Передвижения игрока.	
	4.	Передвижения игрока.	
	5.	Ловля одной, двумя руками.	
	6.	Ловля одной, двумя руками.	
	7.	Передачи мяча.	
	8.	Передачи мяча.	
	9.	Броски по кольцу.	
	10.	Броски по кольцу.	
	11.	Ведение мяча.	
	12.	Ведение мяча.	
	13.	Передачи в движении.	
	14.	Передачи в движении.	
	15.	Перехваты.	
	16.	Перехваты.	
	17.	Ловля высоко летящего мяча.	
	18..	Ловля высоко летящего мяча.	
	19.	Броски по кольцу в движении. Броски по кольцу.	
	20.	Броски по кольцу в движении. Броски по кольцу.	
	21.	Броски по кольцу в движении. Броски по кольцу.	
	22.	Броски по кольцу в движении. Броски по кольцу.	
Тема 4. ППФП	Практические занятия		14
	1.	Развитие силы мышц брюшного пресса.	
	2.	Развитие силы мышц брюшного пресса	
	3.	Эстафеты.	
	4.	Эстафеты.	
	5.	Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	
	6.	Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	
	7.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	
	8.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	
	9.	Развитие силы мышц спины.	
	10.	Развитие силы мышц спины.	
	11.	Развитие прыгучести.	
	12.	Развитие прыгучести.	
	13.	Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 10/14

Тема 5. Волейбол	14.	Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.	34
	Практические занятия		
	1.	Верхняя передача мяча.	
	2.	Верхняя передача мяча.	
	3.	Нижняя передача мяча.	
	4.	Нижняя передача мяча.	
	5.	Групповое взаимодействие.	
	6.	Групповое взаимодействие.	
	7.	Передачи мяча в движении.	
	8.	Передачи мяча в движении.	
	9.	Прием мяча снизу с подачи.	
	10.	Прием мяча снизу с подачи.	
	11.	Прием мяча снизу с подачи, после нападающего удара.	
	12.	Прием мяча снизу с подачи, после нападающего удара.	
	13.	Нападающий удар с различных высот и траекторий.	
	14.	Нападающий удар с различных высот и траекторий.	
	15.	Взаимодействие нападения и защиты.	
	16.	Взаимодействие нападения и защиты.	
	17.	Боковой нападающий удар.	
	18..	Боковой нападающий удар.	
	19.	Блокирование мяча в группе.	
	20.	Блокирование мяча в группе.	
	21.	Прямая силовая подача.	
	22.	Прямая силовая подача.	
	23.	Прямая силовая подача.	
	24.	Прямая силовая подача.	
	25.	Боковая и планирующая подача мяча.	
	26.	Боковая и планирующая подача мяча.	
	27.	Тактика игры связующего с нападающими.	
	28.	Тактика игры связующего с нападающими.	
	29.	Тактика игры связующего с нападающими.	
	30.	Тактика игры связующего с нападающими.	
	31.	Тактика игры в нападении.	
	32.	Тактика игры в нападении.	
	33.	Тактика игры в нападении.	
34.	Тактика игры в нападении.		
Примерная тематика индивидуальных проектов:			
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.			

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 11/14

2.	Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.	
3.	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.	
4.	Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.	
5.	Бег, как средство укрепления здоровья.	
6.	В плену больших мышц.	
7.	Виды массажа	
8.	Виды физических нагрузок, их интенсивность.	
9.	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.	
10.	Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.	
11.	Возникновение парусного спорта в России.	
12.	Возраст, росто-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров.	
13.	Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).	
14.	Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.	
15.	игиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.	
16.	Движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ движения: опыт топологического подхода.	
17.	Женщина в современном спорте высших достижений.	
18.	Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.	
19.	Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.	
20.	История возникновения и развития Олимпийских игр.	
21.	Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.	
22.	Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.	
23.	Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле.	
24.	Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.	
25.	Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.	
26.	Новое увлечение Голливуда — будокоп.	
27.	Обзор методов оздоровления.	
28.	Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.	
29.	Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.	
ВСЕГО:		102

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023 Лист 12/14
----------------------------	---------------------------------	---

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия учебного кабинета физической культуры.

Помещение должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Оно должно быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки учащихся.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь;
- для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- канат;
- шест для лазания;
- канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- беговая дорожка;
- ковер борцовский или татами;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи для метания;
- гантели (разные);
- гири 16, 24, 32 кг;

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 13/14

- секундомеры;
- весы напольные;
- ростомер;
- динамометры;
- приборы для измерения давления;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные;
- защита для баскетбольного щита и стоек;
- сетки баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- защита для волейбольных стоек;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола;
- сетки для ворот мини-футбольных;
- гасители для ворот мини-футбольных;
- мячи для мини-футбола.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Информационное обеспечение обучения:

Основные источники

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 14/14

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В. И. Лях. - 8-е изд. - Москва : Просвещение, 2020. - 271 с.

Дополнительные источники:

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

3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

4. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М. : Просвещение., 2010.

Интернет-ресурсы

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru).

6. Федеральный портал «Российское образование» . Режим доступа: [www. edu. ru](http://www.edu.ru).

7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Режим доступа: [www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru).

Ученик получит возможность научиться:

– вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Формы контроля:

– самостоятельные и практические работы.

Разработчик:

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Е. С. Сорочинский
(инициалы, фамилия)