

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 1/15

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. директора
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О. Н. Гришин

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

Анадырь 2022 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 2/15

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: 10 класс

Разработчик:

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

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 04 от «14» декабря 2021 г.

Утверждена Приказом № 01-10/54 от 14.02.2022 г. «Об утверждении образовательных программ»

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 3/15

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 - 2022
		Лист 4/15

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 10 классе - 102 часа (3 часа в неделю).

Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Цель изучения учебного предмета - овладение обучающимися знаниями о структурно - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 5/15

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;

- 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:

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 6/15

- 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 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;

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 7/15

– 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 - 2022
		Лист 8/15

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 - 2022
		Лист 9/15

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	Лабораторные работы		14
	Практические занятия		
	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.	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 10/15

	13.	Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.	
	14.	Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.	
Тема 5. Волейбол	Практические занятия		34
	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:			

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 11/15

<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе. 2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных). 3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности. 4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями. 5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье. 6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.). 7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы) 8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. 9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности). 10. Средства и методы физического воспитания. 11. Основы обучения движениям. Этапы обучения. 12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств. 13. Сила и методика ее развития. 14. Быстрота и методика ее развития. 15. Выносливость и методика ее развития. 16. Ловкость и методика ее развития. 17. Гибкость и методика ее развития. 18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания. 19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. 20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. 21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. 22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики. 23. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий. 24. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями. 25. Атлетическая гимнастика. 	
ВСЕГО:	102

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 12/15

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 - 2022
		Лист 13/15

- 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 - 2022
		Лист 14/15

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. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

3. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

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

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

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

Интернет-ресурсы

7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: www.minstm.gov.ru.

8. Федеральный портал «Российское образование» . Режим доступа: www.edu.ru.

9. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: www.olympic.ru.

10. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Режим доступа: www.goupr32441.narod.ru.

Ученик получит возможность научиться:

— характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

— характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 15/15

– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Формы контроля:

– самостоятельные и практические работы.

Разработчик:

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Е. С. Сорочинский
(инициалы, фамилия)