

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Лицей сервиса и индустриальных технологий»**

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического
Совета
СПб ГБПОУ ЛСИТ

Протокол № 17
от «30 » 08.2023 г.

Утверждаю:
Директор СПб ГБПОУ ЛСИТ

_____ Ю.В. Богданова

«30» 08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОД. 12 Физическая культура

Санкт-Петербург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утв. приказом министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413 (с изменениями и дополнениями)) и федеральной образовательной программой среднего общего образования (утв. приказом министерства просвещения РФ от 18.05.2023 №371), с учетом федеральной рабочей программы среднего общего образования по дисциплине «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» (утверждена на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (протокол от 30.11.2022г. №14)).

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.4. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие (личностные и метапредметные)	Дисциплинарные (предметные результаты в соответствии с ФГОС СОО)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<ul style="list-style-type: none"> - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения

	<p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической культуры 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);

<p>сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	112
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	98
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Теоретическая часть	2	
Общие понятия о физической культуре	<i>Содержание</i>	2	
	Введение. Физическая культура и труд. Гигиенические основы физических упражнений.		2
Раздел I	Практическая часть	80	
Тема 1 Легкая атлетика. Обучение и совершенствование навыков и умений.	<i>Содержание</i>	16	
	Высокий и низкий старт Челночный бег Бег 100м. Эстафетный бег 4x100м., 4x400м. Равномерный бег 2000м, 3000м. Прыжок в длину с места Прыжки в высоту с разбега Метание гранаты Кроссовая подготовка		
Тема 2 Гимнастика Обучение и совершенствование навыков и умений.	<i>Содержание</i>	16	
	Общие развивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Акробатика, кувырки. Упражнения с гантелями, набивными мячами. Прыжки через козла. Упражнения у гимнастической стенки, висы, упоры. Упражнения с мячом. Обручем, акробатическая связка. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Зачет.		
Тема 3	<i>Содержание</i>		

Баскетбол Обучение и совершенствование навыков и умений	Правила игры, техника безопасности (теория) Ведение, ловля и передача мяча Игра по правилам, броски мяча в корзину Вырывание и выбивание мяча Перехваты, накрывания, приемы против броска. Тактика нападения и защиты	22	
Тема 4 Волейбол Обучение и совершенствование навыков и умений	<i>Содержание</i>	16	
	Правила игры, техника безопасности(теория) Передача верхняя, нижняя Подача: верхняя, нижняя Тактика нападения и защиты Блокирование, игра у сетки		
5. Лёгкая атлетика Обучение и совершенствование навыков и умений	Бег на короткие дистанции (60-100м). Бег на дистанции и на финишном отрезке. Бег на средние дистанции. Техника высокого старта. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!». Прыжок в длину способом «согнув ноги» со среднего разбега. Метание гранаты из-за головы через плечо, стоя на месте. Зачет	18	
	Теоретическая часть		
Введение Общие понятия о физической культуре	<i>Содержание</i>	2	2
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
Раздел II	Практическая часть	30	
Тема 6 Легкая атлетика Обучение и совершенствование навыков и умений	<i>Содержание</i>	10	
	Высокий и низкий старт Челночный бег Бег 100м. Эстафетный бег 4x100м., 4x400м. Равномерный бег 2000м, 3000м. Прыжок в длину с места Прыжки в высоту с разбега Метание гранаты Кроссовая подготовка		
Тема 7	<i>Содержание</i>	10	

<p>Гимнастика Обучение и совершенствование навыков и умений</p>	<p>Общие развивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Акробатика (теория 1 ч), кувырки. Упражнения с гантелями, набивными мячами. Прыжки через козла. Строевые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки, висы, упоры. Упражнения с мячом. Обручем, акробатическая связка. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Зачет.</p>		
<p>Тема 8 Баскетбол Обучение и совершенствование навыков и умений</p>	<p><i>Содержание</i> Правила игры, техника безопасности Ведение, ловля и передача мяча (теория – 1 ч) Игра по правилам, броски мяча в корзину Вырывание и выбивание мяча Перехваты, накрывания, приемы против броска. Тактика нападения и защиты <i>Зачет</i></p>	10	
Итого:		112	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Оборудование спортивного зала.

- 2 щита баскетбольных;
- 2 кольца баскетбольных;
- турник гимнастический;
- скамейки;
- разметки для двух площадок (баскетбол, волейбол).
- сетка волейбольная;
- мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные;
- скакалки;
- маты гимнастические;
- секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень: учебник/В.И. Лях.-11-е изд., стер.- Москва: Просвещение, 2023.-271с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2020.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура, М.: ИЦ «Академия», 2018.

Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]/URL: <http://school-collection.edu.ru/>.
2. Министерство просвещения Российской Федерации. [Электронный ресурс]/URL: <https://edu.gov.ru/>.
3. Научная электронная библиотека (НЭБ). [Электронный ресурс]/URL: <http://www.elibrary.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнение обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Тестирование Дифференцированный зачет
- основы здорового образа жизни.	Тестирование Дифференцированный зачет

4.