

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Башкортостан
Средний специальный музыкальный колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОД.02 Общеобразовательные дисциплины
ПО «Физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности»
Учебный предмет «Физическая культура»
специальности 53.02.03
«Инструментальное исполнительство» (по видам инструментов)
1-2 курс

2023 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **53.02.03 «Инструментальное исполнительство» (по видам инструментов)**

Организация разработчик: ГБПОУ РБ Средний специальный музыкальный колледж

Разработчик:

Клысова Дильбар Галимовна – преподаватель физической культуры ГБПОУ РБ Средний специальный музыкальный колледж.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	28
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	31

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебного предмета «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 53.02.03 «Инструментальное исполнительство» (по видам инструментов).

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» относится к профессиональным учебным предметам, реализующим ФГОС среднего общего образования.

ОД.02 Общеобразовательная дисциплина

ПО «Физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности»

Учебный предмет «Физическая культура»

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

В результате изучения учебного предмета обучающийся должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма и требований получаемой профессии к физической подготовленности обучающегося;

- выполнять гимнастические упражнения (комбинации), допустимые технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений, включая занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

В результате изучения учебного предмета решаются следующие задачи:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях. **Учебная дисциплина «Физическая культура» готовит к формированию общих и профессиональных компетенций:**

ОК 11. Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

ОК 12. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в

пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и

критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» должны отражать:

1) 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);

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

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

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

- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>272</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>136</i>
в том числе практическая работа (всего)	<i>136</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>136</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме контрольного урока в 1-3 семестре, в форме дифференцированного зачета в 4 семестре.</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

1 курс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		16
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1
2	Низкий старт. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Специально беговые упражнения.	1
3	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег.	1
4	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1
5	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
6	Обучение технике прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения.	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подбора разбега. Приземление.	1
8	Закрепление техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.	1
9	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега. Обучение технике метания мяча (150 гр.) с места на дальность.	1
10	Совершенствование техники метания мяча (150 гр.) с места на дальность.	1
11	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Закрепление техники метания мяча.	1
12	Сдача контрольного норматива – метание мяча (150 гр.). Челночный бег 3 по 10.	1
13	Бег в равномерном темпе 1000 м Круговая тренировка.	1
14	Бег на результат 100м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
15	Бег на результат 1000 метров (ю), 500 метров (д). Специальные беговые упражнения.	1
16	Круговая тренировка.	1
Самостоятельная работа		16
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	6
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге,	5

	прыжках, метаниях и кроссовой подготовке.	
3	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	1
4	Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.	1
5	Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	1
6	Выполнение упражнений для воспитания координации и точности.	1
7	Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	1
Гимнастика с элементами акробатики		12
17	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1
18	Обучение технике строевых упражнений - Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движение.	1
19	Совершенствование техники строевых упражнений. ОРУ с гимнастическими палками.	1
20	Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения стоя. Закрепление техники строевых упражнений.	1
21	Обучение акробатическим комбинациям – <i>Юноши:</i> длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. <i>Девушки:</i> Длинный кувырок, стойка на лопатках, сед углом, кувырок назад, стойка на коленях, наклон назад, кувырок вперед, прыжок в глубину. Ору с гимнастическими палками.	1
22	Совершенствование акробатических комбинаций. Полоса препятствий.	1
23	Закрепление акробатических комбинаций.	1
24	Контроль техники выполнения акробатической комбинации. Полоса препятствий.	1
25	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы ОРУ на 32 счета.	1
26	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы ОРУ на 32 счета.	1
27	Сдача контрольного норматива – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.	1
28	Контроль техники выполнения ОРУ на 32 счета.	1

Самостоятельная работа		12
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике.	2
3	Составление комплекса утренней гимнастики.	2
5	Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических качеств.	2
6	Выполнение круговой тренировки №1	1

Спортивные игры с элементами баскетбола		4
29	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока.	1
30	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
31	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
32	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Игра в мини-баскетбол.	1

Самостоятельная работа		4
1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	2
2	Изучение правил игры.	1
3	Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	1

Лазная подготовка		14
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение технике ПЧХ. Работа рук в ПЧХ.	1
34	Совершенствование техники ПЧХ. Работа рук в ПЧХ. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
35	Закрепление техники ПЧХ. Работа рук в ПЧХ. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
36	Контроль техники лыжных ходов. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км.	1
37	Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км.	1

38	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контуруклона. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
39	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контуруклона. Прохождение дистанции до 3 км.	1
40	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции до 3 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
41	Совершенствование техники поворотов махом. Прохождение дистанции до 3 км.	1
42	Сдача контрольного норматива - бег на лыжах 1 км – девочки и 2 км – мальчики.	1
43	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
44	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
45	Прохождение дистанции до 5 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
46	Прохождение дистанции до 5 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1

Самостоятельная работа		14
1	Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов, в процессе самостоятельных занятий.	5
2	Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	4
3	Прохождение дистанции до 5 км. с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	5

Спортивные игры с элементами баскетбола		3
47	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Игра в мини-баскетбол.	1
48	Сдача контрольного норматива - поднимание туловища. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	1
49	Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1

Самостоятельная работа		3
1	Изучение правил игры.	1
2	Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	1
3	Составление комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	1

Спортивные игры с элементами волейбола		7
50	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. История волейбола. Совершенствование техники - стойка игрока и передвижения в стойке.	1
51	Обучение технике верхней передачи мяча. Закрепление техники стойка игрока и передвижения в стойке.	1
52	Совершенствование техники верхней передачи мяча. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1
53	Закрепление техники верхней передачи мяча. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1
54	Контроль техники выполнения верхней передачи мяча. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1
55	Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча. Верхняя передача мяча через сетку. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1
56	Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча. Верхняя передача мяча через сетку. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1

Самостоятельная работа		7
1	Закрепление и совершенствование техники владения мячом в волейболе.	3
2	Изучение правил игры.	1
3	Выполнение специальных упражнений волейболиста.	1
4	Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	1
5	Выполнение круговой тренировки №2	1

Легкая атлетика		14
57	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Специально беговые упражнения.	1
58	Бег на результат (60 м).Круговая эстафета.	1

59	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Низкий старт (до 30 м), бег с ускорением (70-80 м), финиширование.	1
60	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе 1000 метров, специальные беговые упражнения.	1
61	Бег на результат (100 м). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подбора разбега. Приземление. Бег в равномерном темпе 1000 метров.	1
62	Закрепление техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.	1
63	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча (150 гр.) с места на дальность.	1
64	Закрепление техники метания мяча. Челночный бег 3 по 10.	1
65	Сдача контрольного норматива – метание мяча. Бег в равномерном темпе (1000 м).	1
66	Бег в равномерном темпе 1000 метров, специальные беговые упражнения.	1
67	Сдача контрольного норматива - челночный бег 3 по 10 м. Бег в равномерном темпе 1000 м.	1
68	Бег на результат - 1000 м (м);500 м (д).	1
69	Круговая эстафета. СБУ.	1
70	Кроссовая подготовка.	1

Самостоятельная работа		14
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	3
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке.	3
3	Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.	3
4	Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2
5	Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2
6	Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.	1

2 курс

№ п/п	Тема урока	
Легкая атлетика		28
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.	1
2	Низкий старт. Бег с ускорением от 70 до 90 м. Специально беговые упражнения.	1
3	Низкий старт до 40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег.	1
4	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1
5	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
6	Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Специальные беговые упражнения.	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Биохимические основы прыжков.	1
8	Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Многоскоки. Правила соревнований по прыжкам.	1
9	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Обучение технике метания мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимические основы метания мяча.	1
10	Совершенствование техники метания мяча (150 гр.)	1

	на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимические основы метания мяча.	
11	Закрепление техники метания мяча. Бег в равномерном темпе 1000 м.	1
12	Сдача контрольного норматива – метание мяча (150 гр.). Челночный бег 3 по 10.	1
13	Бег в равномерном темпе 1000 м. Круговая тренировка.	1
14	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
15	Круговая тренировка. Бег в равномерном темпе 1000 м. Специальные беговые упражнения.	1
16	Бег на результат 1000 метров (ю), 500 метров (д). Специальные беговые упражнения.	1
17	Челночный бег 3 по 10. Равномерный бег до 5 мин. Специальные беговые упражнения.	1
18	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Равномерный бег до 6 мин. Специальные беговые упражнения.	1
19	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
20	Сдача контрольного норматива: челночный бег 3 по 10. Равномерный бег до 10 мин. Правила соревнований по кроссу.	1
21	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки на скакалке. ОРУ.	1
22	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 12 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
23	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 13 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
24	Сдача контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Равномерный бег до 14 мин.	1
25	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 14 мин. Прыжки на скакалке. ОРУ.	1
26	Сдача контрольного норматива: прыжки на скакалке. Равномерный бег до 15 мин. Специально беговые упражнения.	1
27	Круговая тренировка. Равномерный бег до 15 мин. Специально беговые упражнения.	1
28	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 15 мин.	1

	ОРУ. Специально беговые упражнения.	
--	-------------------------------------	--

Самостоятельная работа		28
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	10
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подготовке.	5
3	Тренировка в оздоровительном беге для совершенствования двигательных способностей.	5
4	Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.	2
5	Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2
6	Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2
7	Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.	2

Гимнастика с элементами акробатики		12
29	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	1
30	Обучение технике строевых упражнений: повороты в движение, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движение. Подтягивание (<i>ю</i>), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (<i>д</i>).	1
31	Совершенствование техники строевых упражнений: повороты в движение, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движение. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
32	Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения стоя. Закрепление техники строевых упражнений: повороты в движение, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движение. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
33	Обучение акробатическим комбинациям – <i>Юноши</i> : длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.	1

	<i>Девушки:</i> Длинный кувырок, стойка на лопатках, сед углом, кувырок назад, стойка на коленях, наклон назад, кувырок вперед, прыжок в глубину. Ору с гимнастическими палками.	
34	Совершенствование акробатических комбинаций. Полоса препятствий.	1
35	Закрепление акробатических комбинаций. Ору со скакалками.	1
36	Контроль техники выполнения акробатической комбинации. Полоса препятствий.	1
37	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы ОРУ на 32 счета. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1
38	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы ОРУ на 32 счета. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1
39	Сдача контрольного норматива – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1
40	Контроль техники выполнения ОРУ на 32 счета.	1

Самостоятельная работа		12
1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5
2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике.	2
3	Составление комплекса утренней гимнастики.	2
5	Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических качеств.	2
6	Выполнение круговой тренировки №1	1

Спортивные игры с элементами баскетбола/волейбола		13
41	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Совершенствование передвижений и остановки игрока.	1
42	Совершенствование передвижений и остановки игрока. Передача мяча в движение различными способами со сменой места. Бросок мяча со средней дистанции. Учебная игра.	1
43	Совершенствование передвижений и остановки	1

	игрока. Передача мяча в движение различными способами со сменой места. Бросок мяча со средней дистанции. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	
44	Передача мяча различными способами на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	1
45	Сдача контрольного норматива - поднимание туловища. Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	1
46	Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	1
47	Терминология волейбола. Правила игры. Совершенствование техники – передвижения и остановки игрока.	1
48	Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1
49	Совершенствование техники верхней передачи мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1
50	Закрепление технике верхней передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча и нижний прием мяча. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1
51	Контроль техники выполнения верней передачи мяча. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1
52	Совершенствование техники нижний прямой подача мяча и нижнего прием мяча. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1
53	Закрепление техники нижний прямой подача мяча и нижнего прием мяча. Игра волейбол по упрощенным правилам.	1

Самостоятельная работа		13
1	Изучение правил игры (баскетбол).	1
2	Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2
3	Составление комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	2
4	Закрепление и совершенствование техники владения мячом в волейболе.	3
5	Изучение правил игры (волейбол).	1

6	Выполнение специальных упражнений волейболиста.	3
7	Выполнение круговой тренировки №2	1

Лыжная подготовка		17
54	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км.	1
55	Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. Совершенствование техники поворотов. Прохождение дистанции до 2 км.	1
56	Совершенствование техники поворотов и подъёма в гору. Прохождение дистанции до 2 км.	1
57	Совершенствование техники спусков с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	1
58	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники подъёма в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1
59	Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1
60	Совершенствование техники подъёмов и спусков с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	1
61	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1
62	Совершенствование техники поворотов. Совершенствование техники подъёма в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1
63	Совершенствование техники спусков с горы. Прохождение дистанции до 4 км.	1
64	Контроль техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники поворотов. Прохождение дистанции до 3 км.	1
65	Контроль техники подъёма в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1
66	Контроль техники спусков с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	1
67	Прохождение дистанции до 3,5 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом	1

	местности.	
68	Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
69	Прохождение дистанции до 4,5 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
70	Прохождение дистанции до 5 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1

Самостоятельная работа		17
1	Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов, в процессе самостоятельных занятий.	6
2	Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	6
3	Прохождение дистанции до 5 км. с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	5

Содержание учебной дисциплины.

1 курс (70 часов)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе урока)

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (понятия: олимпийское движение, ОИ, МОК; краткие сведения об истории древних и современных ОИ).
- Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
- Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).
- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Легкая атлетика и кроссовая подготовка (30 часов)

Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

Выполнять прыжки в длину и высоту.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.), в коридор 10м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, бросок набивного мяча.

Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных исходных положений (и.п.); бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п.; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

Знания:

- дозирования нагрузки; прикладное значение легкоатлетических упражнений; виды соревнований по лёгкой атлетике, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

Спортивные игры (14 часов)

Баскетбол (7 часов)

Выполнять технические элементы:

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Выполнять тактические действия:

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Волейбол (7 часов)

Выполнять технические элементы:

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

Выполнять тактические действия:

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

Углубление знаний о спортивных играх.

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

Совершенствование строевых упражнений.

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

Совершенствование ОРУ без предметов

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

Совершенствование ОРУ с предметами

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков

- юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину; девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

Развитие координационных способностей

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- упражнения в парах, подтягивание.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки на скакалке, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических

упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

Лыжная подготовка (14 часов)

Техника лыжных ходов.

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Выполнение технических элементов.

-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

Знания:

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)

2 курс (70 часов)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе урока)

- Формы организации занятий физической культурой.
- Оздоровительные системы физического воспитания.
- Правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями (основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями).
- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка (28 часов)

Выполнять бег на короткие дистанции.

- высокий, низкий старт до 40 м; стартовый разгон, бег на результат 100 м, эстафетный бег.

Выполнять бег на средние и длинные дистанции.

- бег в равномерном, попеременном темпе 20-25 мин.

Выполнять прыжки в длину.

- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега;

Развитие скоростно - силовых способностей.

- прыжки, многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.; толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Выполнять метания в цель и на дальность.

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.), в коридор 10 м; метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов, бросок набивного мяча.

Развитие выносливости.

- длительный бег, кросс, бег с гандикапом, эстафеты.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п; бег с ускорением, с изменением темпа, ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

- эстафеты; старты из различных и.п; варианты челночного бега; прыжки через препятствия; на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов, барьерный бег.

Знания:

- дозирования нагрузки; прикладное значение л/а упражнений.; виды соревнований по л/а, рекорды; доврачебная помощь при травмах.

Спортивные игры (13 часов)

Баскетбол (6 часов)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока б/мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Выполнять тактические действия

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам баскетбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, техника безопасности, правила игры.

Волейбол (7 часов)

Выполнять технические элементы

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

Выполнять тактические действия

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощённым правилам волейбола; игра по правилам.

Углубление знаний о спортивных играх

- терминология спортивной игры, техника передвижений, владения мячом, т/б, правила игры.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

Совершенствование строевых упражнений.

- строевые действия в шеренге и колонне (повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении).

Совершенствование ОРУ без предметов

- комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте, в движении.

Совершенствование ОРУ с предметами

- упражнения с набивными мячами, гантелями (юноши), обручами, скакалкой, мячами (девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

- выполнять акробатические, гимнастические упражнения и комбинации (юноши – длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью; комбинация из освоенных элементов, девочки – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов).

Развитие координационных способностей

- упражнения с гимнастической скамейкой, упражнения в равновесии (гимнастической стенке), эстафеты, полосы препятствий.

Развитие силовых способностей, силовой выносливости

- лазание по канату, упражнения в парах, подтягивание.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки на скакалке, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

- упражнения с повышенной амплитудой, с партнёром, на гимнастической стенке.

Знания

- основы биомеханики гимнастических упражнений, значение гимнастических упражнений для развития волевых качеств, правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, упражнения для разогревания; физическая страховка, самостраховка и помощь во время занятий.

Лыжная подготовка (17 часов)

Техника лыжных ходов.

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Выполнение технических элементов.

-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 6 км (юноши), до 5 км (девушки), изученными способами.

Знания:

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в процессе уроков)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к учебно-методическому и материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебного предмета физическая культура предусмотрен спортивный зал оснащенный оборудованием и инвентарем :

- *Гимнастика* - шведская стенка, перекладина, гимнастические маты и коврики, скамейки, гимнастические палки, скакалки, обручи, набивные мячи, малые мячи;
- *Спортивные и подвижные игры*: футбольные ворота для мини футбола, баскетбольные щиты, стойки для волейбола, корзина баскетбольная, секи волейбольные и баскетбольные; мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные; сетки, стойки и ракетки для игры в настольный теннис и бадминтон; табло для счета, столы для настольного тенниса.
- *Лыжная подготовка*: лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки;
- *Легкая атлетика*: эстафетные палочки, мячи для метания, конусы, секундомер, рулетка, флажки для разметки, свисток.
- *Технические средства обучения*: ноутбук, колонки для музыки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : Кнорус, 2017. – (Среднее специальное образование)
2. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2017.

Дополнительная литература:

1. Патрикеев, А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс / А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2017.
2. Патрикеев, А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс / А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2017.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 5-е изд. – М. Просвещение, 2021.

Интернет - ресурсы:

Электронный учебник Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev>

Дополнительные интернет - ресурсы (применение ИКТ в сфере образования)

fcior.edu.ru - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. Обеспечивает доступность и эффективность использования электронных образовательных ресурсов для всех уровней и объектов

системы образования РФ. Реализует концепцию "единого окна" для доступа к любым электронным образовательным ресурсам системы образования РФ.

<https://edu.gov.ru> - Официальный сайт Министерства Просвещения Российской Федерации.

rost.ru/projects - Национальный проект "Образование".

<http://www.fipi.ru/view> Федеральный институт педагогических измерений

<http://ru.iite.unesco.org/> Институт ЮНЕСКО по ИТ в образовании. Миссия ИИТО – служить центром передового опыта и предоставлять техническое содействие и консультации в сфере применения ИКТ в образовании.

<http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр инновационно-образовательных ресурсов. Проект федерального центра информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) направлен на распространение электронных образовательных ресурсов и сервисов для всех уровней и ступеней образования.

<https://education.bashkortostan.ru> - Официальный сайт Министерства образования и науки Республики Башкортостан

<https://ssmk.bash.muzkult.ru> – Официальный сайт ГБПОУ РБ Средний специальный музыкальный колледж

<https://nimc-ufa.ru> «Научно-информационно-методический центр» городского округа город Уфа Республики Башкортостан

<https://irorb.ru> Институт развития образования Башкортостана

<http://school-collection.edu.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Целью создания Коллекции является сосредоточение в одном месте и предоставление доступа к полному набору современных обучающих средств, предназначенных для преподавания и изучения различных учебных дисциплин в соответствии с федеральным компонентом государственных образовательных стандартов

<https://uchebnik.mos.ru/catalogue> - Московская электронная школа» — это уникальное сочетание традиционного образования и цифровых технологий, которое дает возможность учить и учиться по-новому.

<https://урок.рф> — педагогическое сообщество, предназначенное для работников школьного, дошкольного и дополнительного образования, а также для всех специалистов, занимающихся образовательной и воспитательной деятельностью.

<https://pedsovet.org/beta> — всероссийский интернет-педсовет.

<https://interneturok.ru/> — открытые уроки содержат тесты, тренажеры и конспекты. Учитель найдет готовые материалы для урока, может послушать видео лекции по детской психологии.

<https://lecta.rosuchebnik.ru> - доступ к электронным учебникам «ДРОФА»

<https://www.alleng.me> - здесь можно скачать любой УМК (учебники, рабочие тетради, книги для учителя и т. д.)

<https://nashol.com> здесь можно скачать любой УМК (учебники, рабочие тетради, книги для учителя и т. д.)

<https://infourok.ru> – сайт для преподавателей, школьников, студентов, их родителей.

<https://www.mos.ru/city/projects/mesh/> - Московская электронная школа

<https://icanchoose.ru/blog/70-luchshih-besplatnyh-shablonov-dlya-prezentacij/> - 70 бесплатных шаблонов для презентаций

<https://kahoot.com> тестирование учащихся в игровой форме с помощью их же телефонов. Самый популярный среди детей ресурс, им нравится соревновательный момент.

<https://www.powtoon.com/home/> создание интерактивных презентаций.

<https://education.yandex.ru/uchitel> Проект поддержки учителей, дающий возможность педагогам познакомиться с современными цифровыми инструментами и методиками с помощью курсов повышения квалификации, вебинаров и статей.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Освоение учебного предмета может включать использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (ноутбук, проектор, экран, USB-накопители и т.п.);

- коммуникационные средства (проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты, личного кабинета студента и преподавателя, видеотрансляций);

- организационно-методическое обеспечение (использование электронных мультимедийных презентаций при проведении практических занятий);

- программное обеспечение (Microsoft Office (Excel, Power Point, Word и т.д.), поисковые системы, электронная почта и т.п.);

- Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP, Windows 10

- Kaspersky Security для Windows

Всем обучающимся и преподавателям Среднего специального музыкального колледжа обеспечен доступ к бесплатным коллекциям Электронной библиотечной системы «[Национальной электронной библиотеки](#)», включающей учебники, учебные пособия, научные монографии, периодические издания и ЭБС «Лань».

При изучении программы применяются как традиционные, так и, при необходимости дистанционные формы организации обучения. Дистанционные формы обучения реализуются с применением информационно - телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с обучающимися.

Организация учебного процесса в форме дистанционного обучения (при организации образовательного процесса в период особой эпидемиологической ситуации), проводится с использованием технологий электронного обучения. Дистанционное обучение сопровождается консультированием обучающихся и их родителей (законных представителей) в любой доступной дистанционной форме. Организация учебного процесса в форме дистанционного обучения (при организации образовательного процесса в период особой эпидемиологической ситуации), проводится с использованием технологий электронного обучения. Дистанционное обучение сопровождается консультированием обучающихся и их родителей (законных представителей) в любой доступной дистанционной форме.

Платформы и площадки при реализации дисциплины при реализации дистанционного обучения

Групповые и мелкогрупповые занятия	Электронная школа «ELSSCHOOL» <u>HYPERLINK "https://elschool.ru/"https://elschool.ru</u> Ютуб – канал ССМК. Переход по ссылкам преподавателей <u>https://www.youtube.com/view_all_playlists?nv=1</u> Платформы и мессенджеры: Социальная сеть «Вконтакте», платформа «Сферум» Электронная почта преподавателей
Индивидуальные занятия	Ютуб – канал ССМК. Переход по ссылкам преподавателей <u>https://www.youtube.com/view_all_playlists?nv=1</u> Платформы и мессенджеры: Социальная сеть «Вконтакте», платформа «Сферум» Электронная почта преподавателей

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, уроков развития речи, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1) умение использовать	Оценка теоретической подготовленности,

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);

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в

методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов:

Лёгкая атлетика.

Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции, челночный бег, кроссовая подготовка; прыжки в длину; метание мяча.

Спортивные игры.

Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (стойки и передвижения игрока; броски, передачи, подачи, ведения мяча; учебная игра.

Лыжная подготовка.

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов; прохождение дистанции на время.

Гимнастика.

Оценка техник выполнения агроботанических комбинаций; строевых упражнений; броски набивного мяча; комплекс упражнений на 32 счета; комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов; упражнения на гибкость.

повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

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

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

- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.