



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Прокопьевский техникум физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ ПТФК

_____ А.И. Алексеев
«23» мая 2025 г.
Приказ № 158 - ПР от 23.05.2025г

Специальность 49.02.01 «Физическая культура»
код и название направления / специальности подготовки

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Прокопьевск 2025

Организация-разработчик: ГБПОУ ПТФК
Составитель: Ковченова Д.А., преподаватель

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии спортивно-педагогических дисциплин

Протокол № 8

от «24» апреля 2025 г.

Председатель цикловой комиссии

К.Е.Соколова

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ	30
4	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	32
5	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	46

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в ГБПОУ ПТФК во время реализации среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура» в соответствии с утвержденным учебным планом от от «23» мая 2025 г.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с гуманитарным профилем.

Программа по физической культуре разработана на основе требований, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании рабочей программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В рабочей программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности ГБПОУ ПТФК, возросшие требования родителей, преподавателей и методистов к совершенствованию содержания образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ рабочей программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых

технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Рабочая программа обеспечивает преемственность с образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе по физической культуре для обучающихся первого курса данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, повышением его надежности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных

занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, ее месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе практических результатов данной направленности можно выделить приобщение обучающихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей рабочей программы по физической культуре и ее планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание рабочей программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр, атлетических единоборств. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Физическая культура является учебным предметом из предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне в течение одного года и завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» создаются условия для освоения компетенций с учетом получаемой специальности (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 г. № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура):

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 1.1 Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК1.2 Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодёжной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.4 Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.

ПК 1.5 Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению применения допинга.

ПК3.2 Проводить учебные занятия по физической культуре

ПК3.2 Проводить учебные занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

Профессиональная ориентированность содержания рабочей программы «Физическая культура» составляет 100 %

Количество часов на изучение рабочей программы учебного предмета:

Объем учебной нагрузки составляет 124 часа:

Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 124 ч, из них практические занятия – 114 часов.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

<i>результат</i>	<i>Уточненный результат</i>	<i>оценка достижения результатов</i>
<i>гражданского воспитания:</i>		
сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;	Практические занятия № 1-57
осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;	Практические занятия № 1-57
принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;	Практические занятия № 1-57
готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;	Практические занятия № 1-57
готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;	Практические занятия № 1-57
умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;	Практические занятия № 1-57
готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;	Практические занятия № 1-57
<i>патриотического воспитания:</i>		
сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;	сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;	Практические занятия № 1-57

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;	Практические занятия № 1-57
идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;	идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;	Практические занятия № 1-57
<i>духовно-нравственного воспитания:</i>		
осознание духовных ценностей российского народа;	осознание духовных ценностей российского народа;	Практические занятия № 1-57
сформированность нравственного сознания, этического поведения;	сформированность нравственного сознания, этического поведения;	Практические занятия № 1-57
способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;	Практические занятия № 1-57
осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;	Практические занятия № 1-57
ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;	ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;	Практические занятия № 1-57
<i>эстетического воспитания:</i>		
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;	Практические занятия № 1-57
способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;	Практические занятия № 1-57
убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;	убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;	Практические занятия № 1-57
готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;	готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;	Практические занятия № 1-57

<i>физическое воспитания:</i>		
сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	Практические занятия № 1-57
потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Практические занятия № 1-57
активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	Практические занятия № 1-57
<i>трудового воспитания:</i>		
готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;	готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;	Практические занятия № 1-57
готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;	Практические занятия № 1-57
интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;	Практические занятия № 1-57
готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	Практические занятия № 1-57
<i>экологического воспитания:</i>		
сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;	Практические занятия № 1-57
планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;	Практические занятия № 1-57
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;	Практические занятия № 1-57

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;	умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;	Практические занятия № 1-57
расширение опыта деятельности экологической направленности;	расширение опыта деятельности экологической направленности.	Практические занятия № 1-57
ценности научного познания:		
сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;	Практические занятия № 52-57
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;	Практические занятия № 52-57
осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.	осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.	Практические занятия № 52-57

Метапредметные результаты:

<i>результат</i>	<i>взаимосвязь УУД с содержанием учебного предмета Типовые задачи формирования УУД</i>	<i>Уточненные из федеральной программы по учебному предмету</i>	<i>организации достижения</i>	<i>оценка достижения результатов</i>
Овладение универсальными учебными познавательными действиями:				
а) базовые логические действия:				
самостоятельно формулировать и актуализировать	самостоятельно формулировать социальные проблемы, рассматривать их всесторонне на	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему,	Поведение во время подвижных игр (выбор	Практические занятия № 52-57

проблему, рассматривать ее всесторонне	основе знаний об обществе как целостной развивающейся системе в единстве и взаимодействии основных сфер и социальных институтов;	рассматривать ее всесторонне;	способа передвижения на площадке и т.д.)	
устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения	устанавливать существенные признаки или основания для классификации и типологизации социальных явлений прошлого и современности; группировать, систематизировать факты по самостоятельно определяемому признаку	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;	Участие в проведении эстафет	Практические занятия № 35-45
определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения	актуализировать познавательную задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;	Поведение во время спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.)	Практические занятия № 1-57
выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;	Поведение во время спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.)	Практические занятия № 1-57
вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;	Поведение во время спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.)	Практические занятия № 1-57

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем	владеть элементами научной методологии социального познания.	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.	Поведение во время спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.)	Практические занятия № 1-57
б) базовые исследовательские действия:				
владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности для формулирования и обоснования собственной точки зрения (версии, оценки) с использования фактического материала, в том числе используя источники социальной информации разных типов;	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;	Подготовка проекта	Тема 1.1 Тема 1.2 Тема 1.3 Тема 2.1 Тема 2.2 Практические занятия № 1-57
способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	актуализировать познавательную задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;	способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	Работа в коллективе (проектная деятельность).	Тема 1.1 Тема 1.2 Тема 1.3 Тема 2.1 Тема 2.2 Практические занятия № 1-57
овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании	актуализировать познавательную задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;	осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том	Поведение во время спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.)	Практические занятия № 1-57

учебных и социальных проектов;		числе при создании учебных и социальных проектов);		
формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;	владеть элементами научной методологии социального познания.	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;	Поведение во время спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.)	Практические занятия № 1-57
ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	актуализировать познавательную задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	Поведение во время спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.)	Практические занятия № 1-57
выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;	выявлять причинно-следственные, функциональные, иерархические и другие связи подсистем и элементов общества,	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;	Поведение во время спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.)	Практические занятия № 1-57
анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность,	представлять ее результаты в виде завершенных проектов, презентаций, творческих работ социальной и междисциплинарной направленности;	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;	Поведение во время спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.)	Практические занятия № 1-57

прогнозировать изменение в новых условиях;				
давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;	оценивать полученные социально-гуманитарные знания, социальные явления и события, их роль и последствия	давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;	Поведение во время подвижных игр, спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.) Участие в проведении эстафет.	Практические занятия № 1-57
разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;	владеть элементами научной методологии социального познания.	разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;	Поведение во время подвижных игр, спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.) Участие в проведении эстафет.	Практические занятия № 1-57
осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности для формулирования и обоснования собственной точки зрения (версии, оценки) с использованием фактического материала, в том числе используя источники социальной информации разных типов;	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;	Поведение во время подвижных игр, спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.) Участие в проведении эстафет.	Практические занятия № 1-57
уметь переносить знания в познавательную и	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной	уметь переносить знания в познавательную и	Поведение во время подвижных игр,	Практические занятия № 1-57

практическую области жизнедеятельности;	деятельности для формулирования и обоснования собственной точки зрения (версии, оценки) с использования фактического материала, в том числе используя источники социальной информации разных типов;	практическую области жизнедеятельности;	спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.) Участие в проведении эстафет.	
уметь интегрировать знания из разных предметных областей;	извлекать социальную информацию из неадаптированных источников, вести целенаправленный поиск необходимых сведений для восполнения недостающих звеньев, делать обоснованные выводы, различать отдельные компоненты в информационном сообщении, осуществлять анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;	уметь интегрировать знания из разных предметных областей;	Поведение во время подвижных игр, спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.) Участие в проведении эстафет.	Практические занятия № 1-57
выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;	оценивать полученные социально-гуманитарные знания, социальные явления и события, их роль и последствия	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;	Поведение во время подвижных игр, спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.) Участие в проведении эстафет.	Практические занятия № 1-57

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;	актуализировать познавательную задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;	ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.	Поведение во время подвижных игр, спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.) Участие в проведении эстафет.	Практические занятия № 1-57
в) работа с информацией:				
владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;	владеть навыками получения социальной информации из источников разных типов и различать в ней события, явления, процессы; факты и мнения, описания и объяснения, гипотезы и теории, обобщать информацию	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	Практические занятия № 1-57
создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;	владеть навыками получения социальной информации из источников разных типов и различать в ней события, явления, процессы; факты и мнения, описания и объяснения, гипотезы и теории, обобщать информацию	создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	Практические занятия № 1-57
оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и	оценивать полученные социально-гуманитарные знания, социальные явления и события, их роль и последствия	оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх,	Практические занятия № 1-57

морально-этическим нормам;			эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	
использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	извлекать социальную информацию из неадаптированных источников, вести целенаправленный поиск необходимых сведений для восполнения недостающих звеньев, делать обоснованные выводы, различать отдельные компоненты в информационном сообщении, осуществлять анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; использовать средства информационных и коммуникационных технологий для анализа, полученного из источников разного типа в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	Практические занятия № 1-57
владеть навыками распознавания и защиты	оценивать достоверность информации на основе	владеть навыками распознавания и защиты	Выполнение физических упражнений, владение	Практические занятия № 1-57

информации, информационной безопасности личности.	различения видов письменных источников, выявления позиции автора документа и участников событий, основной мысли, основной и дополнительной информации, достоверности содержания.	информации, информационной безопасности личности.	техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	
<i>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</i>				
а) общение:				
осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;	извлекать социальную информацию из неадаптированных источников, вести целенаправленный поиск необходимых сведений для восполнения недостающих звеньев, делать обоснованные выводы, различать отдельные компоненты в информационном сообщении, осуществлять анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;	осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	Практические занятия № 1-57
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;	Поведение во время подвижных игр, спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.) Участие в проведении эстафет.	Практические занятия № 1-57

владеть различными способами общения и взаимодействия;	владеть различными способами общения и взаимодействия;	владеть различными способами общения и взаимодействия;	Поведение во время подвижных игр, спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.) Участие в проведении эстафет.	Практические занятия № 1-57
аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;	формулировать аргументы для подтверждения/опровержения собственной или предложенной точки зрения по дискуссионной проблеме и сравнивать предложенную аргументацию, выбрать наиболее аргументированную позицию;	аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;	Поведение во время подвижных игр, спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.) Участие в проведении эстафет.	Практические занятия № 1-57
развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;	развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.	развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.	Поведение во время подвижных игр, спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.) Участие в проведении эстафет.	Практические занятия № 1-57
б) совместная деятельность:				
понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;	Поведение во время подвижных игр, спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол (выбор	Практические занятия № 1-57

			способа техники и тактике, приемы, передвижения по площадке и т.д.) Участие в проведении эстафет.	
выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;	выбирать тематику и методы совместных действий с учетом возможностей каждого члена коллектива при участии в диалогическом и полилогическом общении по вопросам развития общества в прошлом и сегодня;	выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	Практические занятия № 1-57
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной 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;	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	Практические занятия № 1-57
оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	Практические занятия № 1-57
предлагать новые проекты, оценивать идеи с	ориентироваться в направлениях профессиональной деятельности,	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции	Выполнение физических упражнений, владение	Практические занятия № 1-57

позиции новизны, оригинальности, практической значимости;	связанных с социально-гуманитарной подготовкой	новизны, оригинальности, практической значимости;	техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	Практические занятия № 1-57
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	Практические занятия № 1-57
<i>Овладение универсальными регулятивными действиями:</i>				
а) самоорганизация:				
самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи с использованием исторических примеров эффективного взаимодействия народов нашей страны для защиты Родины от внешних врагов, достижения общих целей в деле политического, социально-экономического и культурного развития России;	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	Практические занятия № 1-57

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений	проявлять способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов изучения социальных явлений и процессов в социальных науках, включая универсальные методы науки, а также специальные методы социального познания, в том числе социологические опросы, биографический метод, социальное прогнозирование, метод моделирования и сравнительно-исторический метод;	самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	Практические занятия № 1-57
давать оценку новым ситуациям	актуализировать познавательную задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;	давать оценку новым ситуациям;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	Практические занятия № 1-57
расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений	актуализировать познавательную задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	Практические занятия № 1-57
делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение	проявлять способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх,	Практические занятия № 1-57

	различных методов изучения социальных явлений и процессов		эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	
оценивать приобретенный опыт	в социальных науках, включая универсальные методы науки, а также специальные методы социального познания, в том числе социологические опросы, биографический метод, социальное прогнозирование, метод моделирования и сравнительно-исторический метод;	оценивать приобретенный опыт;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	Практические занятия № 1-57
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	ориентироваться в направлениях профессиональной деятельности, связанных с социально-гуманитарной подготовкой	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	Практические занятия № 1-57
б) самоконтроль:				
давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	Практические занятия № 1-57
владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов,	владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных	владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх,	Практические занятия № 1-57

их результатов и оснований	процессов, их результатов и оснований;	мыслительных процессов, их результатов и оснований;	эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	
использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения	использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;	использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	Практические занятия № 1-57
уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению	оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;	оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх, эстафетах, подвижных играх, лыжной подготовки.	Практические занятия № 1-57
г) принятие себя и других людей:				
принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;	принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности, используя социально-гуманитарные знания для взаимодействия с представителями других национальностей и культур в целях успешного выполнения типичных социальных ролей, ориентации в актуальных общественных событиях, определения личной гражданской позиции.	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх	Практические занятия № 1-57
принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;		принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх	Практические занятия № 1-57
признавать свое право и право других людей на ошибки;		признавать свое право и право других на ошибку;	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в спортивных играх	Практические занятия № 1-57
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.		развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	Выполнение физических упражнений, владение техническими приемами в	Практические занятия № 1-57

			спортивных подвижных.	играх,	
--	--	--	-----------------------	--------	--

Предметные результаты:

<i>Результат</i>	<i>Уточненный результат</i>	<i>организации достижения</i>	<i>оценка достижения результатов</i> <i>(заполнять, опираясь на ФОС)</i>
<i>Базовый уровень</i>			
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);	проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне"; планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;	Выполнение нормативов ВФСК «ГТО»	Практические занятия № 1-57

<p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;</p> <p>положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.</p> <p>характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</p> <p>положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p> <p>выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений на формирование правильной осанки, на формирование правильного свода стопы</p>	<p>Практические занятия № 1-57</p>
<p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и</p>	<p>контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности</p>	<p>Выполнение контроля за своим самочувствием (измерение пульса,</p>	<p>Практические занятия № 1-57</p>

<p>физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>	<p>самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;</p>	<p>анализ по внешнему виду); Выполнение тестов для определения уровня развития физических качеств</p>	
<p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;</p>	<p>Выполнение контроля за своим самочувствием (измерение пульса, анализ по внешнему виду); Выполнение тестов для определения уровня развития физических качеств; выполнение упражнений корригирующей и профилактической направленности</p>	<p>Практические занятия № 1-57</p>
<p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной</p>	<p>демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);</p>	<p>Выполнение физических упражнений, владение техническими</p>	<p>Практические занятия № 1-57</p>

<p>и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>	<p>демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);</p>	<p>приемами в спортивных играх</p>	
<p>б) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p>демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»; выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".</p>	<p>Выполнение нормативов ВФСК «ГТО» Выполнение тестов для определения уровня развития физических качеств</p>	<p>Практические занятия № 1-57</p>

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

При реализации содержания учебного предмета «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет: 124 часов;

Обязательная учебная нагрузка 124 часа

Практические занятия - 114 часов.

Шифр раздела, темы	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Объем учебной нагрузки	Аудиторная нагрузка	
			Теоретические занятия	Практические занятия
Раздел 1. Знания о физической культуре		6	6	-
Тема 1.1	Физическая культура как социальное явление	2	2	
Тема 1.2	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации	2	2	
Тема 1.3	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.	2	2	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности		4	4	
Тема 2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.	2	2	
Тема 2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».	2	2	
Раздел 3. Физическое совершенствование		114	-	114
Модуль	Физкультурно-оздоровительная деятельность	26	-	26
Тема 3.1	Оздоровительной гимнастики	2	-	2
Тема 3.2	Атлетическая и аэробная гимнастика	6	-	6
Тема 3.3	Гимнастика	18	-	18
Модуль	Спортивные игры	30	-	30
Тема 3.4	Футбол (мини-футбол)	10	-	10
Тема 3.5	Баскетбол	10	-	10
Тема 3.6	Волейбол	10	-	10
Модуль	Атлетические единоборства	2	-	2
Тема 3.7	Атлетические единоборства: боевая стойка	2	-	2
Вариативный модуль «Спортивная и физическая подготовка»		2	-	2
Темы 3.8	Спортивная и физическая подготовка	2	-	2
Модуль	Легкая атлетика	22	-	22
Тема 3.9	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	4	-	4
Тема 3.10	Техника старта и стартового разбега (ускорение)	4	-	4

Тема 3.11	Эстафетный бег	2	-	2
Тема 3.12	Техника финиширования	2	-	2
Тема 3.13	Прыжки	6	-	6
Тема 3.14	Метание	4	-	4
Модуль	Зимние виды спорта (лыжная подготовка)	10	-	10
Тема 3.15	Разновидности лыжных ходов	10	-	10
Модуль	Подвижные игры	12	-	12
Тема 3.16	Подвижные игры (младший, средний, старший школьный возраст)	12	-	12
Модуль	Самбо	10	-	10
Тема 3.17	Общая физическая подготовка	2		2
Тема 3.18	Акробатические элементы	2		2
Тема 3.19	Техника самостраховки	2		2
Тема 3.20	Техника борьбы в стойке	2		2
Тема 3.21	Техника борьбы лёжа	2		2
Всего		124	10	114

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала с учетом рабочей программы воспитания		Объем часов	Освоение компетенций с учетом получаемой специальности
1	2		3	
Раздел 1. Знания о физической культуре			6	
Тема 1.1 Физическая культура как социальное явление	Содержание учебного материала			
	1.	Физическая культура как социальное явление Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). <u>Физическая культура как средство профилактики насилия, терроризма. Физическая культура – как средство пропаганды мира на Земле.</u>	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК3.2 ПК 3.5.
Тема 1.2 Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации	Содержание учебного материала			
	1.	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 373-ФЗ.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК3.2 ПК 3.5.
Тема 1.3	Содержание учебного материала			
	1.	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	ОК 1. ОК 4.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека		Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.		ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК3.2 ПК 3.5.
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			4	
Тема 2.1 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	Содержание учебного материала			
	1.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК3.2 ПК 3.5.
Тема 2.2 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	Содержание учебного материала			
	2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности ее тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования ее направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК3.2 ПК 3.5.

Раздел 3. Физическое совершенствование			114	
Модуль «Физкультурно-оздоровительная деятельность»			26	
Тема 3.1 Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическое занятие № 1 Оздоровительная гимнастика Техника безопасности. <u>Основные правила оказания доврачебной помощи на занятиях физической культурой.</u> Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК3.2 ПК 3.5.
Тема 3.2 Атлетическая и аэробная гимнастика	Содержание учебного материала		6	
	1	Практическое занятие № 2 Атлетическая и аэробная гимнастика Техника безопасности. Современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 , ПК3.2 ПК 3.5.
	2	Практическое занятие № 3 Освоение техники выполнения специальных силовых упражнений <u>История зарождение гимнастики в России.</u> Техника безопасности. Выполнение упражнений на основные мышечные группы с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирями, набивными мячами, выполнение упражнений на основные мышечные группы (верхний плечевой пояс, нижние конечности). Выполнение упражнений с металлической палкой, со штангой.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК3.2 ПК 3.5.
	3	Практическое занятие № 4 Освоение техники выполнения базовых шагов, составление комбинации танцевальных шагов Техника безопасности. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, шаг «польки».	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
Тема 3.3 Гимнастика	Содержание учебного материала		18	
	1	Практическое занятие № 5 Освоение техники выполнения кувырка вперед	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8.

	Техника безопасности. Группировки из разных положений (в седе, приседе лежа на спине) перекаты, перекаты назад из упора присев, перекаты на спине в группировке.		ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2, ПК3.2 ПК 3.5.
2	Практическое занятие № 6 Освоение техники выполнения кувырка назад Техника безопасности. Группировки из разных положений (в седе, приседе лежа на спине) перекаты, перекаты на спине в группировке.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
3	Практическое занятие № 7 Освоение техники выполнения стойки на голове Техника безопасности. Правильная постановка рук и головы, упор стоя на голове, стойка на голове согнув ноги у стены, с постепенным выпрямлением с прямыми ногами.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
4	Практическое занятие № 8 Освоение техники выполнения стойки на руках Техника безопасности. Выполнение выпадов, разновидности махов (у стены, гимнастической стенки), упражнений на координацию.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
5	Практическое занятие № 9 Освоение техники выполнения переворота в сторону Техника безопасности. Выполнение выпадов, стойки на руках, разновидности махов (у стены, гимнастической стенки на полу и акробатической дорожки), упражнений на координацию.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
6	Практическое занятие № 10 Акробатика Техника безопасности. Перекаты - вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) перекаты на спине в группировке; кувырки – вращательные движения, переворачиванием тела через голову (переворот в сторону - «колесо»); перевороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и др.) Девушки – сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Юноши – длинный кувырок	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК3.2 ПК 3.5.

		через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.		
	7	Практическое занятие № 11 Освоение техники выполнения висов, упоров Техника безопасности. Вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках, вис на одной; упор на брусьях, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейки, упор на руках.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
	8	Практическое занятие № 12 Освоение техники выполнения подъема переворотом махом одной, толчком другой ноги Техника безопасности. Перемахи правой (левой) ноги врозь, повороты налево направо кругом.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
	9	Практическое занятие № 13 Освоение техники выполнения соскока махом назад на параллельных брусьях Техника безопасности. Махи вперед (назад) подъем в упор силой, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, упор углом. Девушки – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок. Юноши – подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
Модуль Спортивные игры			40	
Тема 3.4 Футбол (мини-футбол)	Содержание учебного материала		12	
	1	Практическое занятие № 14 Освоение техники выполнения передвижений, остановок, поворотов, стоек <u>Из истории развития футбола в России.</u> Техника безопасности. Перебежки без мяча, передвижения в «защитной стойке» приставными шагами, вперед, назад, вправо, влево, остановка, «в два шага» и прыжком.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
	2	Практическое занятие № 15 Освоение техники выполнения ударов по мячу и остановка мяча Техника безопасности. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.

	3	Практическое занятие № 16 Освоение техники выполнения ударов по мячу и остановка мяча Техника безопасности. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
	4	Практическое занятие № 17 Освоение техники выполнения защитных действий Техника безопасности. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.	2	ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
	5	Практическое занятие № 18 Освоение техники выполнения технике и тактике игры Техника безопасности игры. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
	Содержание учебного материала		12	
Тема 3.5 Баскетбол	1	Практическое занятие № 19 Освоение техники выполнения стоек и перемещений Техника безопасности. Остановки, повороты с мячом, держание мяча, ловля мяча на месте, перебежки без мяча, передвижения в «защитной стойке» приставными шагами, вперед, назад, вправо, влево, остановка «в два шага» и прыжком; равномерный бег – ускорение – остановка «в два шага», бег с изменением направления и скорости, с остановкой по длительным сигналам, повороты на месте и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК3.2 ПК 3.5.
	2	Практическое занятие № 20 Освоение техники выполнения ведения мяча Техника безопасности. Ведение мяча, броски мяча в корзину, сочетание приемов рывок – ловля двумя руками – остановка в два шага – передача двумя от груди, ведение с поддержкой другой после двух шагов с близкого расстояния. Различные другие сочетания с применением ловли передач, ведения, остановок, финтов, рывков и бросков в корзину.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
	3	Практическое занятие № 21 Освоение техники выполнения бросков мяча Техника безопасности. Двумя руками от груди, сверху, снизу, одной руками от плеча, одной рукой от головы или сверху, скрытые передачи.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.

	4	Практическое занятие № 22 Освоение техники выполнения защитных действий Техника безопасности. Индивидуальные действия в нападении и в защите. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств баскетболистов. Коллективные действия в нападении. Коллективные действия в защите. Учебная игра.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
	5	Практическое занятие № 23 Освоение техники выполнения перемещений и владение мячом Техника безопасности. Ловля мяча, ловля мяча двумя руками, одной. Передача мяча (двумя руками от груди, сверху, снизу, одной руками от плеча, одной рукой от головы или сверху, скрытые передачи).	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
Тема 3.6 Волейбол	Содержание учебного материала		12	
	1	Практическое занятие № 24 Освоение техники выполнения стоек и перемещений в волейболе Техника безопасности. Стойки (высокая, средняя) исходные положения игроков, позы игроков, передвижения шагом, бегом, приставными шагами.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
	2	Практическое занятие № 25 Освоение техники выполнения передачи сверху 2-мя руками в волейболе Техника безопасности. Исходные положения игроков, позы игроков, передвижения шагом, бегом.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
	4	Практическое занятие № 26 Освоение техники выполнения верхней боковой подачи Техника безопасности. Совершенствование техники приема снизу двумя руками после нижней прямой и боковой подач.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
	5	Практическое занятие № 27 Освоение техники выполнения верхней прямой и верхней боковой подачи Техника безопасности. Исходные положения игроков, позы игроков, передвижения шагом, бегом.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.

	6	Практическое занятие № 28 Освоение техники выполнения нижней боковой подачи Техника безопасности. Исходные положения игроков, позы игроков, передвижения шагом, бегом. Совершенствование техники приема снизу 2-мя руками. Учебная игра в волейбол.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
Вариативный модуль Атлетические единоборства			2	
Тема 3.7 Атлетические единоборства: боевая стойка	Содержание учебного материала			
	1	Практическое занятие № 29 Освоение техники выполнения боевой стойки Техника безопасности. Боевая стойка. Техника ударов и передвижений. Разучивание основных параметров боевой левосторонней стойки. Разучивание прямого удара левой в голову из боевой стойки. Разучивание прямого удара правой в голову из боевой стойки. Разучивание бокового удара правой рукой в голову из боевой стойки. Разучивание бокового удара левой рукой в голову из боевой стойки.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
Модуль Спортивная и физическая подготовка			2	
	Содержание учебного материала			
Тема 3.8 Спортивная и физическая подготовка	1	Практическое занятие № 30 Спортивная и физическая подготовка Техника безопасности. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
Модуль Легкая атлетика			22	
	Содержание учебного материала		4	
Тема 3.9 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции	1.	Практическое занятие № 31 Освоение техники выполнения бега на короткие и средние дистанции Техника безопасности. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Повторный бег 60-80 м (3-5 раз). Количество повторных пробежек может быть различно.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5.
	2.	Практическое занятие № 32 Освоение техники выполнения бега на длинные дистанции	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4

		Техника безопасности. Бег в равномерном и переменном темпе до 20-25 мин. Бег на результат 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Подвижные игры, эстафеты. Развитие выносливости.		ПК3.2 ПК 3.5.
Тема 3.10 Техника старта и стартового разбега (ускорения)	Содержание учебного материала		4	
	1.	Практическое занятие № 33 Освоение техники выполнения низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции Техника безопасности. Бег по дистанции, финиширование. Бег на 100 м. 200 м. 500 м. Развитие быстроты выносливости, различные подвижные игры с элементами эстафет.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
	2.	Практическое занятие № 34 Освоение техники выполнения высокого старта и стартового ускорения в беге на средние и длинные дистанции Техника безопасности. Бег на 100 м, 200 м, 500 м, Развитие быстроты выносливости, различные подвижные игры с элементами эстафет.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
Тема 3.11 Эстафетный бег	Содержание учебного материала		2	
	1.	Практическое занятие № 35 Освоение техники выполнения старта на различных этапах эстафетного бега Техника безопасности. Развитие физических качеств: быстрота, выносливость. Различные подвижные игры с элементами эстафет. Упражнения на развитие выносливости, кроссовая подготовка, скоростно-силовые упражнения многоскоки. Упражнения на развитие скоростной способности (эстафеты, подвижные игры, старты из различных и.п.).	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
Тема 3.12 Техника финиширования	Содержание учебного материала		2	
	1.	Практическое занятие № 36 Освоение техники выполнения финиширования в беге на короткие, средние, длинные дистанции Техника безопасности. Специальные упражнения бегуна, бег на различные дистанции (эстафеты, подвижные игры, старты из различных и.п.).	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
Тема 3.13 Прыжки	Содержание учебного материала		6	
	1.	Практическое занятие № 37 Освоение техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8.

		Техника безопасности. Прыжки через планку с 1, 3, 5 шагов и с индивидуального разбега на высоту, близкую к максимальной. Совершенствование отдельных деталей техники прыжка в сочетании с выполнением прыжка в целом с акцентом на изучаемый элемент. Движения при переходе через планку совершенствуются по мере необходимости, все внимание уделяется прежде всего разбегу и отталкиванию.		ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
	2.	Практическое занятие № 38 Освоение техники выполнения прыжка в длину «согнув ноги» Техника безопасности. Разбег, подготовка к отталкиванию, полет, приземление. Бег с высоким подниманием бедра, среднем, затем в максимально быстром темпе. Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре о стену. Бег с захлестыванием голени назад с максимальной частотой движений (5-6 по 16 метров). Прыжковый бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Подвижные игры с элементами прыжков.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
	3.	Практическое занятие № 39 Освоение техники выполнения прыжка в высоту способом «перекидной» Техника безопасности. Освоение техники прыжка в высоту способом «перекидной»: Разбег, подготовка к отталкиванию, полет, приземление. Разбег под углом 25 - 35° к планке. Взлет способе «перекат». Махи прямыми ногами широко и свободно. Прыжки в яму, песком, высотой 70 см.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
	Содержание учебного материала		4	
Тема 3.14 Метание	1.	Практическое занятие № 40 Освоение техники выполнения метания малого мяча и гранаты, держанию и выбрасывания снаряда Техника безопасности. Фаза разбега, выбрасывания снаряда, продемонстрировать отведение руки для замаха.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
	2.	Практическое занятие № 41 Освоение техники выполнения метания гранаты (мяча) с места Техника безопасности. Держания, фаза разбега, метания в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание гранаты 300-500гр. (девушки), юноши 500-700гр с места на дальность. Бросок набивного мяча (2 – 3 кг) двумя руками из положения сидя. Подвижные игры с элементами метания.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5

Модуль	Зимние виды спорта (лыжная подготовка)		10	
Тема 3.15 Разновидности лыжных ходов	Содержание учебного материала		10	
	1.	Практическое занятие № 42 Освоение техники лыжных ходов <u>Из истории развития хоккея на снегу. Зимний забавы и подвижные игры на снегу.</u> Техника безопасности. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Развитие выносливости Прохождение 2 и 3 км на выносливость.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
	2.	Практическое занятие № 43 Освоение техники лыжных ходов Техника безопасности. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Прохождение 2 и 3 км на выносливость.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
	3.	Практическое занятие № 44 Освоение техники выполнения ходьбы на лыжах Техника безопасности. Одновременным, попеременным и коньковым ходом. Прохождение 2 и 3 км на выносливость.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК 3.2 ПК 3.5
	4.	Практическое занятие № 45 Освоение техники выполнения ходьбы на лыжах Техника безопасности. Одновременного двухшажного, попеременно четырехшажного хода. Прохождение 2 и 3 км на выносливость.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
	5.	Практическое занятие № 46 Освоение техники выполнения преодоления подъемов и препятствий Техника безопасности. Спуск с горы, подъем в гору, прохождение дистанции 4 – 6 км. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение 2 и 3 км на результат (девушки), юноши -5 км.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
Модуль	Подвижные игры		12	
Тема 3.16 Подвижные игры (младший, средний,	Содержание учебного материала		12	
	1.	Практическое занятие № 47 Подвижные игры для младшего школьного возраста	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8.

старший школьный возраст)		История развития Олимпийских игр Техника безопасности. Игры высокой интенсивности (активная) «У медведя в бору» «Гуси Лебеди», Игра средней интенсивности (малоподвижная) «Стой – кто идет», Игра средней интенсивности (малоподвижная) «День-ночь». Игры на внимание: «Пианино», «Глухой телефон».		ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
	2.	Практическое занятие № 48 Подвижные игры для младшего школьного возраста Техника безопасности. Игры высокой интенсивности (активная) «Салки», «Медведь на льдине». Игра средней интенсивности (малоподвижная) «Совушка». Игры на внимание: «Дельфинчик», «Класс равняйся».	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
	3.	Практическое занятие № 49 Подвижные игры для среднего школьного возраста Техника безопасности. Игры высокой интенсивности (активная) «Бой петухов». Игра средней интенсивности (малоподвижная) «Перестрелка», «Пустое место». Игры на внимание «Воздух, вода, земля», «Елочки-пенечки».	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
	4.	Практическое занятие № 50 Подвижные игры для среднего школьного возраста Техника безопасности. Игры высокой интенсивности (активная) «Пионер бол», «Шишки, жёлуди, орехи», «Катбол». Игры на внимание «3-13-33», «Четное-нечетное».	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
	5.	Практическое занятие № 51 Подвижные игры для старшего школьного возраста Техника безопасности. Игры высокой интенсивности (активная) «Пятнадцать передач», «Лапта».	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
	6.	Практическое занятие № 52 Подвижные игры для старшего школьного возраста Техника безопасности. Игры высокой интенсивности (активная) «Пятнадцать передач», «Лапта».	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
Модуль Самбо			10	
Тема. 3.17	Содержание учебного материала		2	

Общая физическая подготовка	1.	<p>Практическое занятие № 53 Освоение техники выполнения общей физической подготовки</p> <p>Привила техники безопасности. Комплекс упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).</p> <p>Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье.</p> <p>Комплекс упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических приемов и тактических действий самбиста.</p>	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
Тема. 3.18 Акробатические элементы	Содержание учебного материала		2	
	1.	<p>Практическое занятие № 54 Освоение техники выполнения акробатических элементов.</p> <p>Привила техники безопасности. Индивидуальные тактические действия при схватках классических.</p> <p>Индивидуальные действия. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.</p> <p>Воздействия с партнером.</p>	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
Тема. 3.19 Техника самостраховки	Содержание учебного материала		2	
	1.	<p>Практическое занятие № 55 Освоение техники выполнения техника самостраховки.</p> <p>Привила техники безопасности. Падение вперед и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперед через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперед из положения стоя, держась за руку партнёра.</p>	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
Тема. 3.20 Техника борьбы в стойке	Содержание учебного материала		2	
	1.	<p>Практическое занятие № 56 Освоение техники выполнения техника борьбы в стойке.</p> <p>Привила техники безопасности. Индивидуальные тактические действия при схватках классических. Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы в стойке.</p>	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
Содержание учебного материала		2		

Тема. 3.21 Техника борьбы лёжа	1.	Практическое занятие № 57 Освоение техники выполнения техника борьбы лёжа. Правила техники безопасности. Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы в стойке. Борцовский мост. Дифференцированный зачет.	2	ОК 1. ОК 4. ОК 6. ОК 8. ПК 1.1 ПК1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.4 ПК3.2 ПК 3.5
Всего:			124	

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Список литературы

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник И. С. Барчуков. – Москва: КНОРУС, 2021. – 298 с. – Текст: непосредственный.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 7-е изд. стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2020. – 320с. – Текст: непосредственный.
3. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательных действий. Теория и методика/ Под ред. П. Я. Гальперина. – Москва: Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2020. - Текст: непосредственный.
4. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 4 – е изд. – Москва: «Советский спорт», 2020. – 216 с
5. Губа, В. П. Теория и методика футбола: учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков, М. С. Полишкис, В. А. Выжгин, А. В. Антипов; под общ. ред. В. П. Губы – 3-е изд., стереотип. – Москва: Спорт, Человек, 2020. - 624 с. - Текст: непосредственный.
6. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/98756.html> (дата обращения: 02.03.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.
7. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе: учебно-методическое пособие / С. А. Давыдова, А. Р. Галеев, Н. И. Синявский, А. В. Фурсов. - Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. - 68 с. - ISBN 978-5-00047-612-3. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/118981.html> (дата обращения: 02.03.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.
8. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И.Лях. – 5-е изд. – Москва: Просвещение, 2018. - 255с. – Текст: непосредственный.
9. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - 6-е изд. - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 344 с. - ISBN 978-5-907225-78-7. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/119183.html> (дата обращения: 02.03.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.
10. Сидоров, Д. Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, А. В. Погодин, В. М. Щукин. - Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-

строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. - 61 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/123428.html> (дата обращения: 02.03.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

11. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. - 127 с. - ISBN 978-5-91930-182-0. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/121213.html> (дата обращения: 02.03.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Дополнительная литература

1. Бондарчук, А. П. Основы силовой подготовки в спорте / А. П. Бондарчук. - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 224 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/123428.html> (дата обращения: 02.03.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для студентов-бакалавров / Г. Н. Германов. - Воронеж: Элист, 2017. - 303 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/52019.html> (дата обращения: 02.03.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Интернет-ресурсы

1. Всероссийская федерация волейбола.– URL: <http://www.volley.ru> (дата обращения: 02.03.2025). - Текст: электронный.

2. Информационный портал «Легкая атлетика России». – URL: <http://www.rusathletics.com> (дата обращения: 02.03.2025). - Текст: электронный.

3. Российская федерация баскетбола.– URL: <http://russiabasket.ru> (дата обращения: 02.03.2025). – Текст: электронный.

4. Российский футбольный союз.– URL: <http://www.rfs.ru> (дата обращения: 02.03.2025). - Текст: электронный.

5. Федерация лыжных гонок России.– URL: <http://www.flgr.ru> (дата обращения: 02.03.2025). - Текст: электронный