

Приложение
к ОП по специальностям
31.02.01 Лечебное дело
31.02.02 Акушерское дело
31.02.03 Лабораторная диагностика
33.02.01 Фармация
34.02.01 Сестринское дело

Утверждено
директором ГБПОУ «КМК»
09.06.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

БП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебного предмета БП. 10 Физическая культура разработана на основе Федеральных образовательных стандартов среднего профессионального образования по специальностям 31.02.01 Лечебное дело, 31.02.02 Акушерское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 33.02.01 Фармация, 34.02.01 Сестринское дело, Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371

Организация-разработчик: ГБПОУ «Кузбасский медицинский колледж»

Разработчик:

Курасова Екатерина Анатольевна, методист ГБПОУ «КМК»

Эксперт (техническая, содержательная экспертиза):

Наумова Л.В., методист Ленинск-Кузнецкого филиала ГБПОУ «Кузбасский медицинский колледж»

**Информационное обеспечение рабочей программы
СОГЛАСОВАНО**

Заведующий библиотекой

С.А. Паньшина

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании МОП общеобразовательных дисциплин ГБПОУ «Кузбасский медицинский колледж»
Протокол № 10 от 06.06.2023 г.

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению Научно-методическим советом
ГБПОУ «Кузбасский медицинский колледж»
Протокол №5 от 06.06.2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы

Учебный предмет БП.11 Основы безопасности жизнедеятельности является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 31.02.01 Лечебное дело, 31.02.02 Акушерское дело, 31.02.03 Лабораторная диагностика, 33.02.01 Фармация, 34.02.01 Сестринское дело.

Учебный предмет изучается на базовом уровне.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций ФГОС СПО, целевых ориентиров программы воспитания:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1. Гражданское воспитание (ЦОГ.1)

ЦОГ. 01 Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.

ЦОГ. 02 Сознательный своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.

ЦОГ. 03 Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.

ЦОГ. 04 Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.

ЦОГ. 05 Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.

ЦОГ. 06 Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах)

2. Патриотическое воспитание (ЦОП.2)

ЦОП. 01 Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.

ЦОП. 02 Сознательный причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность.

ЦОП. 03 Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам.

ЦОП. 04 Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.

3. Духовно-нравственное воспитание (ЦОД.3)

ЦОД. 01 Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, профессионального самоопределения.

ЦОД. 02 Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.

ЦОД. 03 Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

ЦОД. 04 Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности.

ЦОД. 05 Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.

4. Эстетическое воспитание (ЦОЭС.4)

ЦОЭС. 01 Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.

ЦОЭС. 02 Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.

ЦОЭС. 03 Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

ЦОЭС. 04 Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей, на эстетическое обустройство собственного быта, профессиональной среды.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия (ЦОФ.5)

ЦОФ. 01 Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

ЦОФ. 02 Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

ЦОФ. 03 Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.

ЦОФ. 04 Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

ЦОФ. 05 Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.

ЦОФ. 06 Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ЦОФ. 07 Используемый средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

6. Профессионально-трудовое воспитание (ЦОТ.6)

ЦОТ. 01 Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и

профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны.

ЦОТ. 02 Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.

ЦОТ. 03 Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.

ЦОТ. 04 Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества.

ЦОТ. 05 Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества.

ЦОТ. 06 Обладающий сформированными представлениями о значении и ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.

7. Экологическое воспитание (ЦОЭК.7)

ЦОЭК. 01 Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.

ЦОЭК. 02 Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды.

ЦОЭК. 03 Применяющий знания из общеобразовательных и профессиональных дисциплин для разумного, бережливого производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве.

ЦОЭК. 04 Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, в том числе в рамках выбранной специальности, способствующий его приобретению с людьми.

8. Ценности научного познания (ЦОН.8)

ЦОН.01 Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки.

ЦОН.02 Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности.

ЦОН.03 Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.

ЦОН.04 Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ЦОН.05 Используемый современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ЦОН.06 Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

В рамках учебного предмета формируются следующие личностные, метапредметные и предметные результаты:

Код ОК, ЦО	Личностные и метапредметные результаты в соответствии с ФГОС СОО	Предметные результаты в соответствии с ФГОС СОО
ОК. 04 ОК. 08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Личностные результаты освоения основной образовательной программы в части гражданского воспитания: – сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; – осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; – принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; уважение ценностей иных культур, конфессий; – готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; – готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; – умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; – готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; в части патриотического воспитания: – 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; – ценностное отношение к	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 заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; 6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

	государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; – идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; в части духовно-нравственного воспитания: – осознание духовных ценностей российского народа; – сформированность нравственного сознания, этического поведения; – способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; – осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; – 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; в части эстетического воспитания: – эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; – способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; – убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; – готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; в части физического воспитания: – сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной	
--	--	--

	деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; в части трудового воспитания: – готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; – интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; – готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; в части экологического воспитания: – сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; – планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; – активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; – умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; – расширение опыта деятельности экологической направленности; в части ценности научного познания: – сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;	
--	---	--

	– совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; – осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе. Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; – развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; б) базовые исследовательские действия: – владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; – способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; – овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; – формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми	
--	---	--

	понятиями и методами; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; – давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; – разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; – осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; – ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; 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; – создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; – оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-	
--	--	--

	этическим нормам; – 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; – владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение: – осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; – распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; – владеть различными способами общения и взаимодействия; – аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; – развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; б) совместная деятельность: – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников - обсуждать результаты совместной работы; – оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным	
--	--	--

	критериям; – предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: – самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретенный опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; б) самоконтроль: – давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; – владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; – использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;	
--	--	--

	– уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: – самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; – саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; – внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; – эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; – социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты; г) принятие себя и других людей: – принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; – принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	
--	---	--

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне среднего общего образования

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

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;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
признавать свое право и право других на ошибку;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

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;

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.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

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».

Раздел «Физическое совершенствование»:

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;

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);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения в **11 классе** обучающийся получит следующие **предметные результаты** по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

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;

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);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	82
в том числе в форме практической подготовки	28
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	78
лабораторные работы	-
консультации	2
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация во втором семестре: в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Первый семестр			
Раздел 1. Знания о физической культуре		6/3	
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление	Содержание учебного материала	2/1	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	1. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). 2. Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. 3. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. 4. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе. 5. Основные направления развития физической культуры. 6. Формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая)	0	
	Практические и лабораторные занятия	2/1	
	Практическое занятие № 1 Выполнение комплекса профессионально-прикладной физической культуры 1. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики с гимнастической палкой. 2. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. 3. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (юноши - от пола, девушки - от скамейки). 4. Челночный бег 3х10м. Измерение пульса	2/1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	2	ОК.04

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры	1.История и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. 2.Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16 - 17 лет. 3.Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. 4.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	0	ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	Практические и лабораторные занятия	2/1	
	Практическое занятие № 2 Выполнение упражнений, входящих в комплекс ГТО 1.Наклон туловища вперед 2.Подтягивание в висе. 3.Отжимание в упоре лежа. 4.Челночный бег 3*10 м. 5.Прыжок в длину с места. 6.Поднимание туловища из положения лежа на спине	2/1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.3. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	Содержание учебного материала 1. Здоровье как базовая ценность человека и общества. 2. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. 3. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание	2/1 0	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практические и лабораторные занятия	2/1	
	Практическое занятие № 3 Выполнение комплекса оздоровительной физической культуры 1. Оздоровительная ходьба. 2. Оздоровительный бег. 3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики на гимнастическом коврике на укрепление мышц. 4. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	2/1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности	4/2	
Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	Содержание учебного материала	2/1	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	1. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). 2. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. 3. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой. 4. Особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения	0	
	Практические и лабораторные занятия	2/1	
	Практическое занятие № 4 Выполнение комплекса упражнений кондиционной тренировки 1. Круговая тренировка. Наклон туловища вперед. 2. Подтягивание в висе на верхней перекладине (юноши), на нижней перекладине (девушки). 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице. 4. Прыжки через скакалку (1 мин.)	2/1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Медицинский осмотр учащихся	Содержание учебного материала	2	
	1. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. 2. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. 3. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур	0	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	Практические и лабораторные занятия	2/1	
	Практическое занятие № 5 Выполнения комплекса упражнений для развития кондиционных физических качеств 1. Комплекс, направленный на коррекцию силы мышц рук. 2. Вис на перекладине. 3. Подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине (девушки). Выполнение упражнений с подниманием рук с гантелями. Сгибание, разгибание рук от скамейки (девушки), сгибание разгибание рук от пола (юноши)	2/1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Физическое совершенствование		4/1	
Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала	2/1	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	1. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. 2. Физическая культура как основа здорового образа жизни	0	
	Практические и лабораторные занятия	2/1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 3.2. Атлетическая и аэробная гимнастика	Практическое занятие №6 Выполнение упражнений оздоровительной гимнастики 1. Марш на месте, подьёмы на носках и пятках, вращение плечами, вращение головой. 2. Наклоны головой, подьёмы рук, ножницы руками, наклоны вперед с прямыми коленями, повороты тела вправо и влево, наклоны в сторону, подтягивание локтей к коленям	2/1	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала	2	
	1. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. 2. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой	0	
	Практические и лабораторные занятия	2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры	Практическое занятие №7 Выполнение комплекса упражнений аэробной и атлетической гимнастики Комплекс упражнений с гантелями	2	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.1. Футбол	Содержание учебного материала	8/2	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	1. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. 2. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	0	
	Практические и лабораторные занятия	8/2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие № 8 Обучение технике игровых действий в футболе Вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях	2	
	Практическое занятие № 9 Развитие скоростных способностей в футболе 1. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. 2. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. 3. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. 4. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком	2/1	
	Практическое занятие № 10 Развитие силовых способностей в футболе 1. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. 2. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед)	2/1	
	Практическое занятие № 11 Развитие выносливости в футболе	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 4.2. Баскетбол	1. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. 2. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. 3. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала	8/3	
	1. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. 2. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. 3. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	0	
	Практические и лабораторные занятия	8/3	
	Практическое занятие №12 Обучение технике игровых действий в баскетболе 1. Вбрасывание мяча с лицевой линии. 2. Отработка способов овладения мячом при «спорном мяче» 3. Выполнение штрафных бросков	2	
	Практическое занятие №13 Развитие скоростных способностей в баскетболе 1. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). 2. Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. 3. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с	2/1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. 4. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. 5. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. 6. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3 - 5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты		
	Практическое занятие №14 Развитие скоростно-силовых способностей в баскетболе 1. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. 2. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). 3. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. 4. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Подвижные и спортивные игры, эстафеты	2/1	
	Практическое занятие №15 Развитие координационных способностей в баскетболе 1. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и	2/1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 4.3. Волейбол	назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнера). 2. Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. 3. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). 4. Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала	8/3	
	1. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). 2. Тактические действия в защите и нападении. 3. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	0	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	Практические и лабораторные занятия	8/2	
	Практическое занятие №16 Обучение технике игровых действий в волейболе Стойки перемещений, прием передачи мяча сверху снизу, подача мяча	2	
	Практическое занятие №17 Развитие скоростных способностей в волейболе 1. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». 2. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. 3. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности	2/1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Второй семестр			
	Практическое занятие № 18 Развитие прыгучести в волейболе 1. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Прыжки на правой левой, двух ногах. Многоскоки, прыжки через скакалку в максимальном темпе. 2. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Игра в волейбол с увеличивающимся объемом времени игры	2/1	
	Практическое занятие №19 Развитие координации движений в волейболе 1. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование волейбольным мячом головой. 2. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную идвигающуюся). 3. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры	2/1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Плавательная подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	1. Правила поведения на воде. Техника безопасности 2. Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами	0	
	Практические и лабораторные занятия	2	
	Практическое занятие № 20 Выполнение спортивных и прикладных упражнений в плавании Комплекс упражнений для обучения техники плавания стилем баттерфляй, ныряние.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5.	Содержание учебного материала	2/1	ОК.04

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Спортивная и физическая подготовка	1. Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. 2. 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	0	ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	Практические и лабораторные занятия	2/1	
	Практическое занятие №21 Обучение технике игровых действий в лапте 1. Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). 2. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечой», обманные удары. Подача мяча. 3. Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетающего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. 4. Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку	2/1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Раздел 5. Знания о физической культуре	4/2	
Тема 5.1. Здоровый образ жизни современного человека.	Содержание учебного материала	2/1	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	1. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.	0	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья	2. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. 3. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. 4. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. 5. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни 6. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура». 7. Цель и задачи, содержательное наполнение профессионально-ориентированной физической культуры. 8. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. 9. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах		
	Практические и лабораторные занятия	2/1	
	Практическое занятие №22 Выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний 1. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колений, ходьба: шаг левой, поворот туловища вправо, руки вправо, шаг правой ногой, поворот туловища влево, руки влево, обычная ходьба 2-3 мин. 2. Общие развивающие упражнения с гимнастической палкой для профилактики сколиоза	2/1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.2. Профилактика травматизма и	Содержание учебного материала	2/1	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5
	1. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий	0	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
оказание первой помощи во время занятий физической культурой	оздоровительной физической культурой. 2. Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах		ЦОН.8
	Практические и лабораторные занятия	2/1	
	Практическое занятие №23 Оказание первой помощи Использование способов и приемов оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах	2/1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 6. Способы самостоятельной двигательной активности		4/1	
Тема 6.1. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	Содержание учебного материала	2	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	1. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приемов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).	0	
	2. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приемы самомассажа, их воздействие на организм человека.		
	3. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения		
	Практические и лабораторные занятия	2/1	
	Практическое занятие №24 Выполнение основных приемов самомассажа 1. Изучение приемов самомассажа (поглаживание, выжимание, разминание, растирание, потряхивание, встряхивание, ударные приемы и пассивные движения). 2. Самомассаж шеи, общий самомассаж, самомассаж при пояснично-	2/1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	крестцовом радикулите		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.2. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	Содержание учебного материала 1. 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. 2. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования ее направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки	2/1 0	
	Практические и лабораторные занятия	2/1	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	Практическое занятие № 25 Выполнение обязательных и дополнительных тестовых упражнений комплекса ГТО 1. Наклон туловища вперед. 2. Подтягивание в висе. Отжимание в упоре лежа. 3. Челночный бег 3*10м. 4. Прыжок с места	2/1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 7. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность		12/4	
Тема 7.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала 1. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. 2. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. 3. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой	2/1 0	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 7.2. Футбол	Практические и лабораторные занятия	2/1	
	Практическое занятие № 26 Выполнение комплексов упражнений стрейчинга 1. Наклоны головы, наклоны корпуса. 2. «Полумесяц» (выпады), лягушка, поза верблюда	2/1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала 1. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. 2. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	0	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	Практические и лабораторные занятия	2/1	
	Практическое занятие № 27 Выполнение основных технических приемов и тактических действий в футболе 1. Основные технические приемы (техника удара по мячу головой, техника остановки мяча, техника ведения мяча, техника обманных движений). 2. Основные категории тактических действий (расстановка игроков, действие команды при атаке или при обороне)	2/1	
Тема 7.3. Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала	2	
	1. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. 2. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	0	
	Практические и лабораторные занятия	2	
	Практическое занятия №28 Выполнение основных технических приемов и тактических	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	действий в баскетболе Основные технические приемы баскетбола (дриблинг, передача, прыжок, защита, кроссовер, финт, разворот, подрезка), Основные тактики в баскетболе (защита, нападения, игровая тактика)		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 7.4. Волейбол	Содержание учебного материала	2	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	1. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. 2. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	0	
	Практические и лабораторные занятия	2	
	Практическое занятие №29 Выполнение основных технических приемов и тактических действий в волейболе 1. Ознакомление с правилами игры в волейболе. 2. Основные техники приемов и передач мяча в игре в волейбол (прием передача мяча сверху, прием передача мяча снизу, прием передача мяча сверху в 2 касания, после передачи мяча присев, коснуться площадки двум руками не отвод взгляд от мяча прием передача снизу). 3. Основные тактические приемы в волейболе (блокировка, защита, нападения, расстановка игроков на поле)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 7.5. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Атлетические единоборства	Содержание учебного материала	2/1	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	1. Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: ее цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. 2. Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски)	0	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 7.6. Спортивная и физическая подготовка	Практические и лабораторные занятия	2/1	
	Практическое занятие №30 Выполнение основных технических приемов атлетических единоборств Самостраховка, стойка, захваты, броски	2/1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала	2/1	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	1. Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. 2. 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	0	
Раздел 8. Базовая физическая подготовка	Практические и лабораторные занятия	2/1	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	Практическое занятие №31 Выполнение техники подвижных игр 1. Выполнение двигательных действий (подражательные, образно-творческие, ритмические). 2. Различные метания на дальность и в цель. Преодоления препятствий прыжком	2/1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
		6/2	
Тема 8.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	1. Общая физическая подготовка 2. Гимнастические упражнения, направленные на развития силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.	0	
	Практические и лабораторные занятия	4/1	
	Практическое занятие №32	2/1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Выполнение комплексов общеразвивающих и локально воздействующих упражнений Комплексы упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других)		
	Практическое занятие №33 Выполнение комплексов упражнений на тренажерных устройствах, упражнений на гимнастических снарядах Выполнение упражнений на брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других, бросков набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы)	2	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 8.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	2/1	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	1. Общая физическая подготовка 2. Повторения построение и перестроения 3. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	0	
	Практические и лабораторные занятия	2/1	
	Практическое занятие № 34 Выполнение упражнений на общую физическую подготовку 1. Выполнение прыжковых упражнений с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). 2. Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). 3. Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (сверстников способом на спине). 4. Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный	2/1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	баскетбол с набивным мячом и другое)		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 8.3. Развитие скоростных способностей	Содержание учебного материала	2	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	1. Общая физическая подготовка	0	
	2. Гимнастические упражнение, направленные на развитие скоростных способностей, формированию выносливости		
	Практические и лабораторные занятия	2/1	
	Практическое занятие № 35 Выполнение упражнений на развитие скоростных способностей 1. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. 2. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10 - 15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. 3. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу	2/1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 9. Специальная физическая подготовка. Гимнастика		8/4	
Тема 9.1. Развитие гибкости	Содержание учебного материала	2	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	1. История гимнастики. Виды гимнастики. 2. Техника гимнастических элементов	0	
	Практические и лабораторные занятия	2/1	
	Практическое занятие №36 Выполнение упражнений на развитие гибкости 1. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. 2. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для	2/1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 9.2. Развитие координации движений	плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. 3. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, складка, мост)		ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала	2/1	
	1. Общая физическая подготовка 2. Общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, охватывающие основные группы мышц 3. Упражнения с предметами.	0	
	Практические и лабораторные занятия	2/1	
Тема 9.3. Развитие силовых способностей	Практическое занятие №37 Выполнение упражнений на развитие координации движений 1. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. 2. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. 3. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления	2/1	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала	2/1	
	1. Общая физическая подготовка 2. Гимнастические упражнения с внешним сопротивлением. 3. Изометрические упражнения в пассивное и активное напряжение	0	
	Практические и лабораторные занятия	2/1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие №38 Выполнение упражнений на развитие силовых способностей 1. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). 2. Метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия)	2/1	ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала	2/1	
Тема 9.4. Развитие выносливости	1. Общая физическая подготовка	0	
	2. Гимнастические упражнения направленные на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц	2	
	Практические и лабораторные занятия		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и целевых ориентиров, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие №39 Выполнение упражнений на развитие выносливости 1. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. 2. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). 3. Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов	2/1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Консультации во втором семестре:		2	
Промежуточная аттестация Промежуточная аттестация во втором семестре: дифференцированный зачет		2	
Всего		82	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья); маты гимнастические; скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири; секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные электронные издания

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. / В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/390806/reading> - Текст: электронный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета раскрывается через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций и личностных результатов программы воспитания по разделам и темам содержания учебного материала

ОК, ЦО	Раздел / тема	Тип оценочных процедур
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление	- оценка выполнения упражнений на сгибание, разгибание рук в упоре лежа; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 1.2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры	- оценка выполнения прыжков в длину с места; - оценка выполнения подтягивания в висе; - оценка выполнения наклона туловища вперед; - оценка выполнения отжимания в упоре лежа; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 1.3. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	- оценка выполнения гимнастических упражнений; - оценка выполнения нормативов легкоатлетических комплексов; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	- оценка выполнения подтягивания в висе; - оценка выполнения наклона туловища вперед; - оценка выполнения отжимания в упоре лежа; - оценка выполнения прыжков через скакалку; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 2.2. Медицинский осмотр учащихся	- оценка выполнения комплекса упражнений для развития кондиционных физических качеств; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	- оценка выполнения упражнений оздоровительной гимнастики; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 3.2. Атлетическая и аэробная гимнастика	- оценка выполнения атлетических гимнастических упражнений; - оценка выполнения аэробных гимнастических упражнений; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	- оценка выполнения упражнений оздоровительной гимнастики; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения;

		- оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 3.2. Атлетическая и аэробная гимнастика	- оценка выполнения атлетических гимнастических упражнений; - оценка выполнения аэробных гимнастических упражнений; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 4.1. Футбол	оценка выполнения углового и штрафного удара; - оценка ведения и остановки мяча ногой; - оценка удара мяча ногой и отбора мяча; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 4.2. Баскетбол	- оценка учебной игры с заданиями по технике и тактике; - оценка передачи и ловли мяча двумя руками; - оценка ведения мяча; - оценка перемещения и владения мячом; - оценка штрафного броска; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 4.3. Волейбол	оценка учебной игры с заданиями по технике и тактике; - оценка выполнения нападающего удара; - оценка боковой подачи мяча; - оценка нижней прямой подачи мяча; - оценка верхней подачи мяча; - оценка передачи мяча сверху двумя руками; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 4.4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Плавательная подготовка	- оценка выполнения нормативов по плаванию; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 4.5. Спортивная и физическая подготовка	- оценка выполнения нормативов; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 5.1. Здоровый образ жизни современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья	- оценка выполнения упражнений корригирующей и профилактической направленности; - оценка выполнения комплексов упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета

ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 5.2. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	- оценка выполнения приемов первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах; - оценка выполнения комплексов упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 6.1. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	- оценка выполнение основных приемов самомассажа; - оценка выполнения комплексов упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 6.2. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	- оценка выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений комплекса ГТО; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 7.1. Физкультурно- оздоровительная деятельность	-оценка выполнения упражнений оздоровительной гимнастики; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 7.2. Футбол	оценка выполнения углового и штрафного удара; - оценка ведения и остановки мяча ногой; - оценка удара мяча ногой и отбора мяча; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 7.3. Баскетбол	- оценка учебной игры с заданиями по технике и тактике; - оценка передачи и ловли мяча двумя руками; - оценка ведения мяча; - оценка перемещения и владения мячом; - оценка штрафного броска; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 7.4. Волейбол	оценка учебной игры с заданиями по технике и тактике; - оценка выполнения нападающего удара; - оценка боковой подачи мяча;

		- оценка нижней прямой подачи мяча; - оценка верхней подачи мяча; - оценка передачи мяча сверху двумя руками; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 7.5. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Атлетические единоборства	- оценка выполнения основных технических приемов атлетических единоборств - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 7.6. Спортивная и физическая подготовка	- оценка выполнения двигательных действий (подражательные, образно-творческие, ритмические); - оценка выполнения различных метаний на дальность и в цель. - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачет
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 8.1. Общая физическая подготовка	- оценка уровня физической подготовленности учащихся; - оценка выполнения комплексов общеразвивающих и локально воздействующих упражнений - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 8.2. Общая физическая подготовка	- оценка уровня физической подготовленности учащихся; - оценка выполнения упражнений на общую физическую подготовку; - оценка выполнения общеразвивающих упражнений; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 8.3. Развитие скоростных способностей	- оценка уровня физической подготовленности учащихся; - оценка техники выполнения двигательных действий; - оценка выполнения упражнений на развитие скоростных способностей; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 9.1. Развитие гибкости	- оценка уровня физической подготовленности учащихся; - оценка техники выполнения двигательных действий; - оценка выполнения упражнений на развитие

		гибкости; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 9.2. Развитие координации движений	- оценка уровня физической подготовленности учащихся; - оценка техники выполнения двигательных действий; - оценка выполнения упражнений на развитие координационных способностей; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 9.3. Развитие силовых способностей	- оценка уровня физической подготовленности учащихся; - оценка выполнения упражнений на развитие силовых способностей; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета
ОК.04 ОК.08 ЦОФ.5 ЦОН.8	Тема 9.4. Развитие выносливости	- оценка уровня физической подготовленности учащихся; - оценка техники выполнения двигательных действий; - оценка выполнения упражнений на развитие выносливости; - оценка выполнения и защиты реферативного сообщения; - оценка результатов дифференцированного зачета