

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Брасовский промышленно – экономический техникум – филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Брянский государственный аграрный университет»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**ОУП.12 Физическая культура**

Образовательной программы среднего профессионального образования –  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и  
сооружений.

Брянская область 2023г

Рассмотрена на заседании цикловой  
комиссии преподавателей  
общеобразовательных и  
юридических дисциплин

Протокол № 10 от 18.05.2023

Председатель  
комиссии Л.В. Попова

Согласовано Н.Ю. Кацун  
зав библиотекой Кацун Н.Ю.

18.05.2023

Автор: Цымбулов В.Н. – преподаватель физической культуры Брасовского филиала ФГБОУ ВО Брянский ГАУ

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе  
Центра СПО

Л.А. Панаскина  
« 18 » 05 2023

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 12.08.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17 мая 2012г № 413», а также положений федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 23.11.2022г № 1014.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Общая характеристика рабочей программы учебного предмета	4
1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы	4
1.2. Цели и планируемые результаты освоения рабочей программы учебного предмета	4
2.Структура и содержание обучения	7
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы	7
2.2. Содержание обучения по учебному предмету «Физическая культура»	9
4.Условия реализации рабочей программы учебного предмета	15
5.Контроль и оценка результатов освоения программы рабочего предмета	16

# 1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений..

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения рабочей программы учебного предмета

### 1.2.1. Цели рабочей программы учебного предмета

Содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- развитие у обучающихся двигательных навыков,
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности,
- гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций,
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих *личностных* результатов:

<b>ЛР 1. Гражданское воспитание</b>	
<b>ЛР 1.1.</b>	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества
<b>ЛР 1.2</b>	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка
<b>ЛР 1.3</b>	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
<b>ЛР 1.4</b>	ценностное отношение к государственным символам, историческому и

	природному наследию, памятникам, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде
<b>ЛР 1.5</b>	идейная убежденность, готовность к служению Отечеству и его защите, ответственность за его судьбу
<b>ЛР 2 Патриотическое воспитание</b>	
<b>ЛР 2.1</b>	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей, в том числе в сопоставлении с ситуациями, отраженными в текстах литературных произведений, написанных на русском языке
<b>ЛР 2.2</b>	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в филиале и детско-юношеских организациях
<b>ЛР 2.3</b>	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением
<b>ЛР 2.4</b>	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности
<b>ЛР 3. Духовно-нравственное воспитание</b>	
<b>ЛР 3.1</b>	осознание духовных ценностей российского народа и российского воинства;
<b>ЛР 3.2</b>	сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности других людей, общества и государства
<b>ЛР 3.3</b>	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, готовность реализовать риск-ориентированное поведение, самостоятельно и ответственно действовать в различных условиях жизнедеятельности по снижению риска возникновения опасных ситуаций, перерастания их в чрезвычайные ситуации, смягчению их последствий
<b>ЛР 4. Физическое воспитание</b>	
<b>ЛР 4.1</b>	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью
<b>ЛР 4.2</b>	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью
<b>ЛР 4.3</b>	Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью
<b>ЛР 5. Трудовое воспитание</b>	
<b>ЛР 5.1</b>	готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
<b>ЛР 5.2</b>	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно осуществлять такую деятельность, в том числе в процессе занятия физической культурой
<b>ЛР 5.3</b>	интерес к различным сферам профессиональной деятельности
<b>ЛР 5.4</b>	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **метапредметных** результатов:

<b>Познавательные универсальные учебные действия (ПУУД):</b>	
<i>ПУУД 1. Базовые логические действия</i>	
<b>ПУУД 1.1</b>	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему,

	рассматривать ее всесторонне
<b>ПУУД 1.2</b>	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения
<b>ПУУД 1.3</b>	вносить коррективы в деятельность, оценивать риски и соответствие результатов целям
<b>ПУУД 1.4</b>	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия
<i>ПУУД 2. Базовые исследовательские действия</i>	
<b>ПУУД 2.1</b>	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, в том числе в контексте изучения учебного предмета "Физическая культура", способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
<b>ПУУД 2.2</b>	владеть разными видами деятельности по получению нового знания
<b>ПУУД 2.3</b>	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и разнообразных жизненных ситуациях
<b>ПУУД 2.4</b>	давать оценку новым ситуациям, приобретенному опыту
<b>ПУУД 2.5</b>	уметь переносить знания в практическую область жизнедеятельности, освоенные средства и способы действия - в профессиональную среду
<b>ПУУД 2.6</b>	выдвигать новые идеи, оригинальные подходы, предлагать альтернативные способы решения проблем
<b>Коммуникативные универсальные учебные действия (КУУД):</b>	
<i>КУУД 1. Умения общения</i>	
<b>КУУД 1.1</b>	осуществлять коммуникацию во всех сферах жизни;
<b>КУУД 1.2</b>	пользоваться невербальными средствами общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты
<i>КУУД 2. Умения совместной деятельности</i>	
<b>КУУД 2.1</b>	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы
<b>КУУД 2.2</b>	выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива
<b>КУУД 2.3</b>	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по их достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы
<b>КУУД 2.4</b>	оценивать качество своего вклада и вклада каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям
<b>КУУД 2.5</b>	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; проявлять творческие способности и воображение, быть инициативным
<b>Регулятивные универсальные учебные действия (РУУД):</b>	
<i>РУУД 1. Умения самоорганизации</i>	
<b>РУУД 1.1</b>	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и собственной жизни
<b>РУУД 1.2</b>	самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся

	ресурсов, собственных возможностей и предпочтений
<b>РУУД 1.3</b>	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение
<b>РУУД 1.4</b>	оценивать приобретенный опыт
<i>РУУД 2. Умения самоконтроля, принятия себя и других</i>	
<b>РУУД 2.1</b>	Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям
<b>РУУД 2.2</b>	Использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **предметных результатов**:

<b>ПрР 1</b>	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)
<b>ПрР 2</b>	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
<b>ПрР 3</b>	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
<b>ПрР 4</b>	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<b>ПрР 5</b>	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
<b>ПрР 6</b>	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>78</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>78</b>
в том числе:	
практические занятия	74
контрольные работы	-
<b>Консультаций</b>	-

<b>Индивидуальный проект</b>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2



## 2.2. Содержание обучения по учебному предмету «Физическая культура»

Наименование модулей и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем акад.час/в т.ч. в форме практической подготовки	Формируемые результаты орбьучения				
1	2	3					
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>18/16</b>					
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center; vertical-align: middle;">1.</td> <td>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</td> </tr> <tr> <td style="width: 5%; text-align: center; vertical-align: middle;">2</td> <td>Здоровье и здоровый образ жизни. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</td> </tr> </table> <p><b>В т.ч. практические и лабораторные занятия</b></p>	1.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	Здоровье и здоровый образ жизни. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<b>2</b>	ЛР 1.-1-1.5 ЛР 2.1-2.4 ЛР 3.1-3.3 ЛР 4.1-4.3 ЛР 5.1-5.4 ПУУД 1.1-1.4 ПУУД 2.1-2.6 КУУД 1.1-1.2 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.4 РУУД 2.1-2.2
1.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО						
2	Здоровье и здоровый образ жизни. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья						
Тема 1.2. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ЛР 1.-1-1.5 ЛР 2.1-2.4 ЛР 3.1-3.3 ЛР 4.1-4.3 ЛР 5.1-5.4 ПУУД 1.1-1.4				
	<b>В т.ч. практические и лабораторные занятия</b>	<b>4</b>					
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения						

культурой.	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		ПУУД 2.1-2.6 КУУД 1.1-1.2 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.4 РУУД 2.1-2.2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 1.3 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ЛР 1.-1-1.5 ЛР 2.1-2.4 ЛР 3.1-3.3 ЛР 4.1-4.3 ЛР 5.1-5.4 ПУУД 1.1-1.4 ПУУД 2.1-2.6 КУУД 1.1-1.2 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.4 РУУД 2.1-2.2
	<b>В т.ч. практические и лабораторные занятия</b>	2	
	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 1.4. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>В т.ч. практические и лабораторные занятия</b>	2	
	1.Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 1.5 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ЛР 1.-1-1.5 ЛР 2.1-2.4 ЛР 3.1-3.3 ЛР 4.1-4.3 ЛР 5.1-5.4 ПУУД 1.1-1.4 ПУУД 2.1-2.6 КУУД 1.1-1.2 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.4 РУУД 2.1-2.2
	<b>В т.ч. практические и лабораторные занятия</b>	4	
	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>В т.ч. практические и лабораторные занятия</b>	4	
	1.Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия</b>			
Тема 2.1. Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>В т.ч. практические и лабораторные занятия</b>	10	ЛР 1.-1-1.5 ЛР 2.1-2.4 ЛР 3.1-3.3 ЛР 4.1-4.3 ЛР 5.1-5.4 ПУУД 1.1-1.4 ПУУД 2.1-2.6 КУУД 1.1-1.2 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.4 РУУД 2.1-2.2
	1.Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.		
	2.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши).		
	3.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 2.2. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ЛР 1.-1-1.5 ЛР 2.1-2.4 ЛР 3.1-3.3 ЛР 4.1-4.3 ЛР 5.1-5.4 ПУУД 1.1-1.4 ПУУД 2.1-2.6 КУУД 1.1-1.2 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.4 РУУД 2.1-2.2
	<b>В т.ч. практические и лабораторные занятия</b>	10	
	1.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		
	2.Совершенствование акробатических элементов		
	3.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед – Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног	

	<p>левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p>	<p>упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П</p>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-
Тема 2.3. Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>42</b>
	<b>В т.ч. практические и лабораторные занятия</b>		42
	<p>1. Футбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)</p>		<p>ЛР 1.-1-1.5 ЛР 2.1-2.4 ЛР 3.1-3.3 ЛР 4.1-4.3 ЛР 5.1-5.4 ПУУД 1.1-1.4 ПУУД 2.1-2.6 КУУД 1.1-1.2 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.4 РУУД 2.1-2.2</p>
	<p>2. Баскетбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>		
<p>3. Волейбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>			

	<p>4. Бадминтон. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад.</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона</p>		
	<p>5. Теннис. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
Тема 2.4. Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>35</b>	
	<b>В т.ч. практические и лабораторные занятия</b>	<b>35</b>	
	1.Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	ЛР 1.-1-1.5 ЛР 2.1-2.4 ЛР 3.1-3.3 ЛР 4.1-4.3 ЛР 5.1-5.4	
	2. Совершенствование техники спринтерского бега	ПУУД 1.1-1.4	
	3. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	ПУУД 2.1-2.6 КУУД 1.1-1.2 КУУД 2.1-2.5	
	4. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	РУУД 1.1-1.4	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	РУУД 2.1-2.2	
	6. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
7. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики			

	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>		2	
<b>Всего</b>		<b>117</b>	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**4.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный комплекс, включающий в себя:

*Спортивный зал*, оснащенный оборудованием:

- посадочные места по количеству обучающихся (столы, парты, - игровой зал для занятий спортивными играми; тренажерный зал с тренажерами; фойе - где размещены два теннисных стола; две раздевалки; душ, Брусья мужские, Лыжи беговые, палки беговые, крышка борцовская, сетка волейбольная, тренажеры, щит баскетбольный с кольцом (передвижной). гири тяжелоатлетическая., граната д/м 0,5 кг, граната д/м 0,7 кг. мяч волейбольный, мяч гандбол (мужской), мяч набивной 1 кг., мяч набивной 3 кг., обруч алюминиевый 1000 мм 400 гр., обручи, перекладина, сетка волейбольная с тросом, скакалки., скамейка гимнастическая, стена гимнастическая. стойка волейбольная, щит баскетбольный., ядро., секундомер, рулетка, флажки, эстафетная палочка, свисток, маты гимнастические, бревно, брусья, «козел» гимнастический, ворота мини-футбол, мяч мини – футбольный, туристическое снаряжение, рюкзак, палатка, аптечка ,компас, плакаты, коврики гимнастические, лестницы гимнастические, штанги, грабли, лопата, щиты, кольца баскетбольные

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:* футбольное поле; беговые дорожки (4 шт.); спортивные площадки для игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, мини-футбол);полоса препятствий

*Место для стрельбы*, оснащенное мишенями, инструкциями по технике безопасности при стрельбе

### 4.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 4.2.1. Основные электронные издания

1. Матвеев, А.П.. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. ЭФУ / А.П. Матвеев — Москва : Просвещение, 2022. — ISBN 978-5-09-099582-5. — URL: <https://book.ru/book/949156> . — Текст : электронный.

2. Погадаев, Г.И.. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. ЭФУ / Г.И. Погадаев — Москва : Просвещение, 2022. — ISBN 978-5-09-099584-9. — URL: <https://book.ru/book/949114> . — Текст : электронный.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты изучения учебного предмета	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>ПрР. Предметные результаты</b>		
ПрР 1	Применение разнообразных форм и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
ПрР 2	Знание и применение современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	
ПрР 3	Знание и применение основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	
ПрР 4	Знание и применение физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
ПрР 5	Знание и применение технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально прикладной сфере	
ПрР 6	отслеживание положительной динамики в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	
<b>ЛР Личностные результаты</b>		
ЛР 1.1- 1.5	Достижение личностных результатов не	- сдача контрольных



<p>ЛР 2.1 – 2.4 ЛР 3.1-3.3 ЛР 4.1- 4.3 ЛР 5.1-5.4</p>	<p>выносятся на итоговую оценку обучающихся, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности образовательной организации и образовательных систем разного уровня. Оценка личностных результатов образовательной деятельности осуществляется в ходе внешних неперсонифицированных мониторинговых исследований.</p>	<p>нормативов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
<b>Познавательные универсальные учебные действия (ПУУД)</b>		
<p>ПУУД 1.1-1.4 ПУУД 2.1-2.6</p>	<p>Оценка достижения метапредметных результатов осуществляется администрацией образовательной организации в ходе внутреннего мониторинга</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
<b>Коммуникативные универсальные учебные действия (КУУД):</b>		
<p>КУУД 1.1-1.2 КУУД 2.1-2.5</p>	<p>Оценка достижения метапредметных результатов осуществляется администрацией образовательной организации в ходе внутреннего мониторинга</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
<b>Регулятивные универсальные учебные действия (РУУД):</b>		
<p>РУУД 1.1-1.4 РУУД 2.1-2.2</p>	<p>Оценка достижения метапредметных результатов осуществляется администрацией образовательной организации в ходе внутреннего мониторинга</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>