

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 08.023.01 Строительство и эксплуатация зданий и
сооружений

Брянская область 2024

Рассмотрена на заседании цикловой
комиссии преподавателей
общеобразовательных и _____
юридических дисциплин

Протокол № 10 от 23.05.2024г

Председатель

комиссии _____ Фисенко С.С.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий филиалом
Шведова О.Е.

« _____ » _____

Согласовано _____

зав библиотекой Кацун Н.Ю.

Автор: Цымбулов В.Н. – преподаватель Брасовского промышленно –
экономического техникума

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», 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:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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:

ЛР 1. Гражданское воспитание	
ЛР 1.1.	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества
ЛР 1.2	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка
ЛР 1.3	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей
ЛР 1.4	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам
ЛР 1.5	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации
ЛР 1.6	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением
ЛР 1.7	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности

ЛР 2 Патриотическое воспитание	
ЛР 2.1	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
ЛР 2.2	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде
ЛР 2.3	идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу
ЛР 3. Духовно-нравственное воспитание	
ЛР 3.1	осознание духовных ценностей русского народа и русского воинства;
ЛР 3.2	сформированность нравственного сознания, этического поведения
ЛР 3.3	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности
ЛР 3.4	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего
ЛР 3.5	ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России
ЛР 4. Эстетическое воспитание	
ЛР 4.1	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений
ЛР 4.2	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства
ЛР 4.3	убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества
ЛР 4.4	готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности
ЛР 5. Физическое воспитание	
ЛР 5.1	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью
ЛР 5.2	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью
ЛР 5.3	Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью
ЛР 6. Трудовое воспитание	
ЛР 6.1	готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
ЛР 6.2	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно осуществлять такую деятельность, в том числе в процессе занятия физической культурой
ЛР 6.3	интерес к различным сферам профессиональной деятельности
ЛР 6.4	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни
ЛР 7. Экологическое воспитание	
ЛР 7.1	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем
ЛР 7.2	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания

	целей устойчивого развития человечества
ЛР 7.3	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде
ЛР 7.4	умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их
ЛР 7.5	расширение опыта деятельности экологической направленности
ЛР.8 Ценность научного познания	
ЛР.8.1	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире
ЛР.8.2.	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира
ЛР.8.3.	осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе

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

Познавательные универсальные учебные действия (ПУУД):	
<i>ПУУД 1. Базовые логические действия</i>	
ПУУД 1.1	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне
ПУУД 1.2	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения
ПУУД 1.3	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения
ПУУД 1.3	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях
ПУУД 1.4	разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов
ПУУД 1.5	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности
ПУУД 1.6	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия
ПУУД 1.7	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем
<i>ПУУД 2. Базовые исследовательские действия</i>	
ПУУД 2.1	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
ПУУД 2.2	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);
ПУУД 2.3	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами
ПУУД 2.4	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях
ПУУД 2.5	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения

ПУУД 2.6	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях
ПУУД 2.7	давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт
ПУУД 2.8	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
ПУУД 2.9	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности
ПУУД 2.10	уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения
<i>ПУУД 3. Работать с информацией</i>	
ПУУД 3.1	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления
ПУУД 3.2	создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации
ПУУД 3.3	оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам
ПУУД 3.4	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
ПУУД 3.5	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности
Коммуникативные универсальные учебные действия (КУУД):	
<i>КУУД 1. Умения общения</i>	
КУУД 1.1	осуществлять коммуникацию во всех сферах жизни;
КУУД 1.2	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты
КУУД 1.3	владеть различными способами общения и взаимодействия
КУУД 1.4	аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации
КУУД 1.5	развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств
<i>КУУД 2. Умения совместной деятельности</i>	
КУУД 2.1	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы
КУУД 2.2	выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива
КУУД 2.3	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по их достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы

КУУД 2.4	оценивать качество своего вклада и вклада каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям
КУУД 2.5	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; проявлять творческие способности и воображение, быть инициативным
Регулятивные универсальные учебные действия (РУУД):	
<i>РУУД 1. Умения самоорганизации</i>	
РУУД 1.1	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и собственной жизни
РУУД 1.2	самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений
РУУД.1.3	давать оценку новым ситуациям
РУУД 1.4	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
РУУД 1.5	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение
РУУД 1.6	оценивать приобретенный опыт
РУУД 1.7	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний
РУУД 1.8	постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень
<i>РУУД 2. Умения самоконтроля, принятия себя и других</i>	
РУУД 2.1	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям
РУУД 2.2	владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований
РУУД 2.3	использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения
РУУД 2.4	оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению
РУУД 2.5	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности
РУУД 2.6	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства
РУУД 2.7	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности
РУУД 2.8	признавать своё право и право других на ошибку
РУУД 2.9	развивать способность понимать мир с позиции другого человека

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

По разделу 1 «Знания о физической культуре»	
ПрР 1	характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и

	общества;
ПрР 2	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой
ПрР 3	положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
ПрР 4	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;
ПрР 5	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.
ПрР 6	выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи
По разделу 2 «Организация самостоятельных занятий»	
ПрР 7	проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
ПрР 8	планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов
ПрР 9	организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок
ПрР 10	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности
ПрР 11	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
ПрР 12	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.
По разделу 3 «Физическое совершенствование»	
ПрР 13	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий
ПрР 14	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

ПрР 15	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки
ПрР 16	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);
ПрР 17	демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне", выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".
ПрР 18	демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
практические занятия	76
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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	
Раздел 1. Знания о физической культуре		14/12	
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая)</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса "Готов к труду и обороне" в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса "Готов к труду и обороне" в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16 - 17 лет.</p> <p>3. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ, Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 373-</p>	1	<p>ЛР 1.-1-1.7 ЛР 2.1-2.3 ЛР 3.1-3.5 ЛР 4.1-4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 4.1-4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 6.1-6.4 ЛР 7.1-7.5 ЛР 8.1-8.3 ПУУД 1.1-1.7 ПУУД 2.1-2.10 ПУУД 3.1-3.5 КУУД 1.1-1.5 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.8 РУУД 2.1-2.9 ПрР 1-6</p>

	ФЗ.		
	4	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание	
	В т.ч. практические и лабораторные занятия		-
Тема 1.2. Здоровый образ жизни современного человека.	Содержание учебного материала		1
	1	Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.	ЛР 1.-1-1.7 ЛР 2.1-2.3 ЛР 3.1-3.5 ЛР 4.1-4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 4.1-4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 6.1-6.4 ЛР 7.1-7.5 ЛР 8.1-8.3
	2	Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	ПУУД 1.1-1.7 ПУУД 2.1-2.10 ПУУД 3.1-3.5 КУУД 1.1-1.5 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.8 РУУД 2.1-2.9 ПрР 1-6
	3	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.	
	4	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях,	

		обморожении, солнечном и тепловом ударах.		
		В т.ч. практические и лабораторные занятия	2	
		Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности				
Тема 2.1 Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Содержание учебного материала		1	ЛР 1.-1-1.7 ЛР 2.1-2.3 ЛР 3.1-3.5 ЛР 4.1-4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 4.1-4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 6.1-6.4 ЛР 7.1-7.5 ЛР 8.1-8.3 ПУУД 1.1-1.7 ПУУД 2.1-2.10 ПУУД 3.1-3.5 КУУД 1.1-1.5 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.8 РУУД 2.1-2.9 ПрР 7-12
	1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.		
	2	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.		
	3	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.		
	В т.ч. практические и лабораторные занятия		-	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 2.2.. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	Содержание учебного материала		1	ЛР 1.-1-1.7 ЛР 2.1-2.3 ЛР 3.1-3.5 ЛР 4.1-4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 4.1-4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 6.1-6.4 ЛР 7.1-7.5
	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, синхрогимнастика по методу "Ключ").		
	2	Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила		

		организации и проведения процедур массажа. Основные приемы самомассажа, их воздействие на организм человека.		ЛР 8.1-8.3 ПУУД 1.1-1.7 ПУУД 2.1-2.10 ПУУД 3.1-3.5 КУУД 1.1-1.5 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.8 РУУД 2.1-2.9 ПрР 7-12
	3	Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.		
	4	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне". Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса "Готов к труду и обороне", способы определения направленности ее тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования ее направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.		
	В т.ч. практические и лабораторные занятия		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Раздел 3. Физическое совершенствование	Содержание учебного материала		4	ЛР 1.-1-1.7 ЛР 2.1-2.3 ЛР 3.1-3.5 ЛР 4.1-4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 4.1-4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 6.1-6.4 ЛР 7.1-7.5 ЛР 8.1-8.3 ПУУД 1.1-1.7 ПУУД 2.1-2.10 ПУУД 3.1-3.5 КУУД 1.1-1.5 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.8 РУУД 2.1-2.9 ПрР 13-15
Подраздел 3.1. Оздоровительная деятельность				
Тема 3.1.1 Оздоровительная гимнастика	В т.ч. практические и лабораторные занятия		4	
	1. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.			
	2. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.			
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 3.1.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала		4	
	В т.ч. практические и лабораторные занятия		4	
	1. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний,			

	целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.1.3 Спортивно – оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры»	Содержание учебного материала	18	
	В т.ч. практические и лабораторные занятия	18	ЛР 1.-1-1.7 ЛР 2.1-2.3 ЛР 3.1-3.5 ЛР 4.1-4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 4.1-4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 6.1-6.4 ЛР 7.1-7.5 ЛР 8.1-8.3 ПУУД 1.1-1.7 ПУУД 2.1-2.10 ПУУД 3.1-3.5 КУУД 1.1-1.5 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.8 РУУД 2.1-2.9 ПрР 16
	1.Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.		
	2.Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при "спорном мяче", выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности		
	3.Волейбол. Техника выполнения игровых действий: "постановка блока", атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.1.4. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность.	Содержание учебного материала	2	ЛР 1.-1-1.7 ЛР 2.1-2.3 ЛР 3.1-3.5 ЛР 4.1-4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 4.1-4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 6.1-6.4
	В т.ч. практические и лабораторные занятия	2	
	Модуль "Атлетические единоборства". Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: ее цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).		

Подраздел 3.2. Спортивная и физическая подготовка.
Тема 3.2.1 Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей

		ЛР 7.1-7.5 ЛР 8.1-8.3 ПУУД 1.1-1.7 ПУУД 2.1-2.10 ПУУД 3.1-3.5 КУУД 1.1-1.5 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.8 РУУД 2.1-2.9 ПрР 18
Содержание учебного материала	16	ЛР 1.-1-1.7
В т.ч. практические и лабораторные занятия	16	ЛР 2.1-2.3
Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других).		ЛР 3.1-3.5
Комплексы упражнений на тренажерных устройствах.		ЛР 4.1-4.4
Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других).		ЛР 5.1-5.3
Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).		ЛР 4.1-4.4
Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие).		ЛР 5.1-5.3
Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).		ЛР 6.1-6.4
Самостоятельная работа обучающихся	-	ЛР 7.1-7.5
Содержание учебного материала	16	ЛР 8.1-8.3
В т.ч. практические и лабораторные занятия	16	ПУУД 1.1-1.7
		ПУУД 2.1-2.10
		ПУУД 3.1-3.5
		КУУД 1.1-1.5
		КУУД 2.1-2.5
		РУУД 1.1-1.8
		РУУД 2.1-2.9
		ПрР 17

Тема 3.2.2. Развитие скоростных способностей

	<p>1.Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. 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. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу</p> <p>2.Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек.</p> <p>3.Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.</p>		<p>ЛР 3.1-3.5 ЛР 4.1-4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 4.1-4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 6.1-6.4 ЛР 7.1-7.5 ЛР 8.1-8.3 ПУУД 1.1-1.7 ПУУД 2.1-2.10 ПУУД 3.1-3.5 КУУД 1.1-1.5 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.8 РУУД 2.1-2.9 ПрР 17</p>
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2.3. Развитие выносливости	Содержание учебного материала	4	ЛР 1.-1-1.7
	В т.ч. практические и лабораторные занятия	4	ЛР 2.1-2.3 ЛР 3.1-3.5 ЛР 4.1-4.4
	Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах		ЛР 5.1-5.3 ЛР 4.1-4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 6.1-6.4 ЛР 7.1-7.5 ЛР 8.1-8.3
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2.4. Развитие координации движений	Содержание учебного материала	6	ПУУД 1.1-1.7
	В т.ч. практические и лабораторные занятия	6	ПУУД 2.1-2.10 ПУУД 3.1-3.5
	1.Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой.		КУУД 1.1-1.5 КУУД 2.1-2.5

	2.Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). 3.Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). 4.Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий 5.Подвижные и спортивные игры		РУУД 1.1-1.8 РУУД 2.1-2.9 ПрР 17
Тема 3.2.5. Развитие гибкости	Самостоятельная работа обучающихся		ЛР 1.-1-1.7
	Содержание учебного материала	2	ЛР 2.1-2.3
	В т.ч. практические и лабораторные занятия	2	ЛР 3.1-3.5
	Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).		ЛР 4.1-4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 4.1-4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 6.1-6.4 ЛР 7.1-7.5 ЛР 8.1-8.3
Тема 3.2.6 Упражнения культурно-этнической направленности	Самостоятельная работа обучающихся		ПУУД 1.1-1.7
	Содержание учебного материала	2	ПУУД 2.1-2.10
	В т.ч. практические и лабораторные занятия	2	ПУУД 3.1-3.5
	Сюжетно-образные и обрядовые игры («Кошки-мышки», «Змейка» «Гуси-гуси», «Третий – лишний и т.п). Технические действия национальных видов спорта.		КУУД 1.1-1.5 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.8 РУУД 2.1-2.9 ПрР 17
Всего		78	

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, покрышка борцовская, сетка волейбольная, тренажеры, щит баскетбольный с кольцом (передвижной. гирия 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
ПрР. Предметные результаты		
ПрР 1	характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	<ul style="list-style-type: none"> - сдача контрольных нормативов - сдача нормативов ГТО - составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПрР 2	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой	
ПрР 3	положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;	
ПрР 4	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;	
ПрР 5	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.	
ПрР 6	выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи	
ПрР 7	проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных	

	форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;	
ПрР 8	планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов	
ПрР 9	организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок	
ПрР 10	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности	
ПрР 11	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"	- сдача контрольных нормативов - сдача нормативов ГТО - составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПрР 12	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.	
ПрР 13	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий	
ПрР 14	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;	
ПрР 15	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки	
ПрР 16	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);	
ПрР 17	демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне", выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".	
ПрР 18	демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером	
ЛР Личностные результаты		
ЛР 1.1- 1.7 ЛР 2.1 – 2.3 ЛР 3.1-3.5 ЛР 4.1- 4.4 ЛР 5.1-5.3 ЛР 6.1-6.4 ЛР 7.1-7.5 ЛР 8.1 – 8.3	Достижение личностных результатов не выносится 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.	<ul style="list-style-type: none"> - сдача контрольных нормативов - сдача нормативов ГТО - составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
Познавательные универсальные учебные действия (ПУУД)		
ПУУД 1.1-1.7 ПУУД 2.1-2.10 ПУУД 3.1-3.5	Оценка достижения метапредметных результатов осуществляется администрацией образовательной организации в ходе внутреннего мониторинга	<ul style="list-style-type: none"> - сдача контрольных нормативов - сдача нормативов ГТО - составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
Коммуникативные универсальные учебные действия (КУУД):		
КУУД 1.1-1.5 КУУД 2.1-2.5	Оценка достижения метапредметных результатов осуществляется администрацией образовательной организации в ходе внутреннего мониторинга	<ul style="list-style-type: none"> - сдача контрольных нормативов - сдача нормативов ГТО - составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей

		<p>особенностей</p> <p>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>
Регулятивные универсальные учебные действия (РУУД):		
<p>РУУД 1.1-1.6 РУУД 2.1-2.9</p>	<p>Оценка достижения метапредметных результатов осуществляется администрацией образовательной организации в ходе внутреннего мониторинга</p>	<p>- сдача контрольных нормативов</p> <p>- сдача нормативов ГТО</p> <p>- составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей</p> <p>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>