

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

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Брянская область 2023г

Рассмотрена на заседании цикловой
комиссии преподавателей
общеобразовательных и
юридических дисциплин

Протокол №10 от 18.05.2023г.

Председатель
комиссии Попова Л.В.

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

18.05.2023г.

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

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе
Центра СПО

Панаскина Л.А.
« 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 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

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

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	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение
РУУД 1.4	оценивать приобретенный опыт
РУУД 1.5	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний
РУУД 1.6	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**:

ПрР 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)
ПрР 2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПрР 3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
ПрР 4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПрР 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
ПрР 6	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	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	152
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	104
в том числе:	
практические занятия	102
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	48
<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. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		19/10					
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта.	<p>Содержание учебного материала</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>В т.ч. практические и лабораторные занятия</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	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 ПУУД 1.1-1.7 ПУУД 2.1-2.10 КУУД 1.1-1.5 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.6 РУУД 2.1-2.9 ПрР 1-6
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	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 ПУУД 1.1-1.7				
	В т.ч. практические и лабораторные занятия	4					
	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 2.1-2.10 КУУД 1.1-1.5 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.6 РУУД 2.1-2.9 ПрР 1-6
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Составление комплекса упражнений		
Тема 1.3 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	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 ПУУД 1.1-1.7 ПУУД 2.1-2.10 КУУД 1.1-1.5 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.6 РУУД 2.1-2.9 ПрР 1-6
	В т.ч. практические и лабораторные занятия	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»		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Сдача нормативов ГТО		
Тема 1.4. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	1	
	В т.ч. практические и лабораторные занятия	1	
	1.Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 1.5 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	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 ПУУД 1.1-1.7 ПУУД 2.1-2.10 КУУД 1.1-1.5 КУУД 2.1-2.5 РУУД 1.1-1.6 РУУД 2.1-2.9 ПрР 1-6
	В т.ч. практические и лабораторные занятия	2	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Составление комплексов упражнения		
Тема 1.6 Профессионально-	Содержание учебного материала	1	

прикладная физическая подготовка	В т.ч. практические и лабораторные занятия	1	
	1.Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики		
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия		133/92	
Тема 2.1.Гимнастика	Содержание учебного материала	10	
	В т.ч. практические и лабораторные занятия	10	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
	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.		ПУУД 1.1-1.7 ПУУД 2.1-2.10 ПУУД 3.1-3.5
	2.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши).		КУУД 1.1-1.5 КУУД 2.1-2.5
	3.Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)		РУУД 1.1-1.6 РУУД 2.1-2.9
	Самостоятельная работа обучающихся	5	ПрР 1-6
	Отработка навыков выполнения гимнастических упражнений		
Тема 2.2. Акробатика	Содержание учебного материала	10	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
	В т.ч. практические и лабораторные занятия	10	ПУУД 1.1-1.7 ПУУД 2.1-2.10 ПУУД 3.1-3.5
	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».		КУУД 1.1-1.5 КУУД 2.1-2.5
	2.Совершенствование акробатических элементов		
	3.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		

	<p style="text-align: center;">Девушки</p> <p>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 левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p>	<p style="text-align: center;">Юноши</p> <p>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 упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</p>		<p>РУУД 1.1-1.6 РУУД 2.1-2.9 ПрР 1-6</p>
	Самостоятельная работа обучающихся		5	
	Отработка навыков выполнения акробатических элементов			
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала		42	<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 6.1-6.4 ЛР 7.1-7.5 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 1.1-1.6 РУУД 2.1-2.9 ПрР 1-6</p>
	В т.ч. практические и лабораторные занятия		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>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.</p>			

	<p>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.</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>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 упрощенным правилам. Игра по правилам</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	21	
	Участие в спортивных играх		
Тема 2.4. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	30	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
	В т.ч. практические и лабораторные занятия	30	
	1.Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		

2. Совершенствование техники спринтерского бега		ЛР 6.1-6.4
3. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		ЛР 7.1-7.5
4. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		ПУУД 1.1-1.7
5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		ПУУД 2.1-2.10
6. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		ПУУД 3.1-3.5
7. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		КУУД 1.1-1.5
Самостоятельная работа обучающихся	10	КУУД 2.1-2.5
Выполнение прыжковых и скоростных упражнений		РУУД 1.1-1.6
Всего	152	РУУД 2.1-2.9 ПрР 1-6

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	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"> - сдача контрольных нормативов - сдача нормативов ГТО - составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
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)	
ЛР Личностные результаты		
ЛР 1.1- 1.7	Достижение личностных результатов не	- сдача контрольных

<p>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</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"> - сдача нормативов ГТО - составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
Познавательные универсальные учебные действия (ПУУД)		
<p>ПУУД 1.1-1.7 ПУУД 2.1-2.10 ПУУД 3.1-3.5</p>	<p>Оценка достижения метапредметных результатов осуществляется администрацией образовательной организации в ходе внутреннего мониторинга</p>	<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):		
<p>КУУД 1.1-1.5 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"> - сдача контрольных нормативов - сдача нормативов ГТО - составление комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
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>	<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