

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
Архангельский педагогический колледж имени Р.Е.Шаниной»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж имени Р.Е.Шаниной»)

РАССМОТРЕНО
И ОДОБРЕНО на заседании
ПЦК учебных дисциплин и
профессиональных модулей
естественно научного цикла
Протокол № 10
от «09» июня 2026 г.
Председатель ПЦК:
Л.В. Голубева

РЕКОМЕНДОВАНО к
утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа имени
Р.Е.Шаниной
Протокол № 1
от «10» июня 2026 г.
Председатель экспертного
совета: *Т.С. Григорьева*

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Архангельского педколледжа
имени Р.Е.Шаниной
Л.А. Перова к.п.н.
«11» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы

ОУП.12 Физическая культура

54.02.06 «Изобразительное искусство и черчение»

Архангельск, 2026

Рабочая программа по учебному предмету общеобразовательного цикла *ОУП. 12 Физическая культура* по специальности *54.02.06 Изобразительное искусство и чечение* разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее ФГОС СОО) от 17 мая 2012 г. №413 (с изменениями, утверждёнными приказами №732 от 12 августа 2022 г., и с учётом федеральной примерной программой среднего общего образования утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1014.

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж имени Р.Е.Шаниной»

Разработчик: Гуляева Л. И., преподаватель Архангельский педколледж имени Р.Е.Шаниной

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета *ОУП. 12 Физическая культура* реализуется в пределах основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности *54.02.06 Изобразительное искусство и черчение* утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. № 527 относящейся к укрупненной группе 49.00.00 «Физическая культура» и соответствует «Общеобразовательному циклу основной образовательной программы».

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную концепцию требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

1.2. Общая характеристика учебного предмета

При создании программы *ОУП. 12 Физическая культура* учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс в воспитательный процесс.

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

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование

гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;
- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;
- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья

и развития физических качеств;

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

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

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения в области физической культуры.

1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура» изучается на базовом уровне.

1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к планируемым результатам освоения дисциплины:

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивной и прикладной ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной

направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

Центральной идеей конструирования рабочей программы и её планируемых результатов является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы

Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики с элементами акробатики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки), спортивных игр. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций.

Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка» в данной программе заменён, исходя из интересов образовательной организации, на Модуль «Ланта».

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других).

Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.

Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).

Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие).

Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).

Передвижения в висячем и упоре на руках.

Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых тяжестей (сверстников способом на спине).

Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

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.

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 стойки.

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.

Развитие выносливости.

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.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой.

Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся).

Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).

Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.

Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой

для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений.

Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.

Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.

Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.

Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей.

Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости.

Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.

Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).

Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика» Развитие выносливости.

Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей.

Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно.

Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной

скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу».

Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений.

Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей.

Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации.

Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Развитие скоростных способностей.

Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.

Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.

Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.

Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления.

Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.

Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе.

Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него).

Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков.

Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости.

Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывноинтервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.

Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений

Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад).

Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.

Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).

Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей.

Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360.

Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.

Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.

Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.

Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.

Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости.

Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Раздел . «Спортивная и физическая подготовка».

Модуль «Лепта» на уровне среднего общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Интеграция модуля по лепте поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участию в спортивных мероприятиях.

Целью изучения модуля «Лепта» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия

физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта лапта.

Модуль «Лапта» может быть реализован в следующих вариантах:

- при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по лапте с выбором различных элементов лапты, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

- в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся;

- в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Вариативные модули программы по физической культуре, включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

При отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1. Личностные результаты (ФГОС СОО)

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, - способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать - осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

В части экологического воспитания должны отражать:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности;

В части ценностей научного познания должны отражать:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в большей мере должны отражать:

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

1) гражданского воспитания:

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

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества,

спорта, труда, общественных отношений;

- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; - способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
 - планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
 - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
 - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

2. Метапредметные результаты (см.ФГОС СОО)

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

Метапредметные результаты по ФГОС СОО	Конкретизованные метапредметные результаты
Овладение универсальными учебными познавательными действиями:	
<u>а) базовые логические действия:</u>	<u>Базовые логические действия:</u>

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, - оценивать соответствие результатов целям, - - оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;	- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - -развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.
<u>б) базовые исследовательские действия:</u> владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их	<u>б) базовые исследовательские действия:</u> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения

достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;	задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; - осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.
<u>в) работа с информацией:</u> владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.	<u>в) работа с информацией:</u> - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; - оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
Овладение коммуникативными универсальными действиями:	
<u>а) общение:</u>	<u>а) общение:</u>

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;	- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - распознавать невербальные средства общения, понимают значение социальных знаков, предпосылок возникновения конфликтных ситуаций; владеть различными способами общения и взаимодействия; - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; - развёрнуто и логично излагают свою точку зрения с использованием языковых средств;
<u>б) совместная деятельность:</u> понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	<u>б) совместная деятельность:</u> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; - проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
Овладение регулятивными универсальными действиями:	
<u>а) самоорганизация:</u> самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	<u>а) самоорганизация:</u> - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
<u>б) самоконтроль:</u> давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;	<u>б) самоконтроль</u> - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; - владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху,	

оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;	
г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	г) принятие себя и других людей: принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

3. Предметные результаты

Предметные результаты по ФГОС СОО	Конкретизированные предметные результаты
Раздел «Знания о физической культуре»:	Выпускник будет знать: - направления физической культуры и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; - этапы планирования самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; - выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. Выпускник будет уметь: - характеризовать физическую культуру как явление культуры в жизни современного человека и общества; - характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; Выпускник получит возможность научиться: - ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и

	спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; - положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; - положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, - положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.
Раздел «Организация самостоятельных занятий»	Выпускник будет знать: - способы самостоятельной двигательной деятельности; - физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. - планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО; Выпускник будет уметь:: - организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; - проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях; Выпускник получит возможность научиться: - проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и

	оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; - планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; - контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности.
Раздел «Физическое совершенствование»	Выпускник будет знать: - упражнения корригирующей и профилактической направленности, в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; - упражнения общефизической подготовки, Выпускник будет уметь: - выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; - выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; - демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, - выполнять их во взаимодействии с партнёром. Выпускник получит возможность научиться - 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); - выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».
Раздел . «Спортивная и физическая подготовка	Выпускник будет знать:

	- понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - правила соревнований по виду спорта лапта, знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи; - контрольно-тестовые упражнения для определения уровня физической, технической и тактической подготовленности игроков в лапту; - знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых правил. - правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями, и лаптой в частности; - определение признаков положительного влияния занятий лапты на укрепление здоровья, установление связи между развитием физических качеств и основных систем организма; - контрольно-тестовые упражнения для определения уровня физической, технической и тактической подготовленности игроков в лапту; - применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых правил. Выпускник будет уметь: - соблюдать требования безопасности при организации занятий лаптой, - организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; - демонстрировать технические приемы игры лапта; выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий игроков в лапту;
--	---

	Выпускник получит возможность научиться - демонстрировать тактическим действиям игроков в лапту; - использование средств и методов совершенствования технических приемов и тактических действий игроков в лапту; - осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с правилами игры в лапту, судейской практики; - организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.
--	--

2.1. Объём учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	92
в том числе:	
практические занятия	92
<i>Итоговая аттестация в форме: зачёт (1 семестр)</i> <i>дифференцированный зачёт (2 семестр)</i>	

2.2. Календарно-тематический план и содержание учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Тема занятия. Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия обучающихся	Количес- тво часов	Планируемые виды деятельности обучающихся исходя из предметных и метапредметных результатов	Электронные и цифровые ресурсы
1	2	3	4	5
1 семестр		34		
Раздел 1. Знания о физической культуре	Личностные результаты: Познавательные УУД: - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; Регулятивные УУД: - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; - признавать своё право и право других на ошибки; Коммуникативные УУД - развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;			

		— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;			
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление		Содержание		- Обсуждают вопросы: 1) Истоки возникновения культуры как социального явления. 2) Культура как способ развития человека. 3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. - Участвуют в коллективной дискуссии. - Готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам: 1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества. 2) Роль и значение профессионально-ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества. 3) Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе. - Проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе. - Участвуют в беседе с учителем. - Обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников. Формулируют общее мнение о роли	https://resh.edu.ru/subject/9/11
	1.	Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая).			
	2.	Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.			
	3.	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).			
	4.	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. 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 Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».			
	Практические занятия			1	
	Практическое занятие 1. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека.				

			комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества. - Рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР. - Обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека. - Знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков. - Обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе. Обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения. - Обсуждают с учителем статьи Закона РФ «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся. - Анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания.		
Тема 1.2. Физическая культура как средство укрепления		Содержание		- Обсуждают вопросы: 1) Физическая культура и физическое здоровье. 2) Физическая культура и психическое	https://resh.edu.ru/subject/9/11
	1.	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь			

здоровья человека		с занятиями физической культурой.		здоровье. 3) Физическая культура и социальное здоровье. - Знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах. - Выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание: 1) Ритмическая гимнастика: история и целевое предназначение. 2) Аэробная гимнастика: история и целевое предназначение. 3) Шейпинг: история и целевое предназначение. 4) Атлетическая гимнастика: история и целевое предназначение. 5) Стретчинг: история и целевое предназначение. - Организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают их содержание, дополняют содержание сделанных докладов	
	2.	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание			
	Практические занятия		1		
	Практическое занятие 2. Ритмическая и аэробная гимнастика. Стретчинг.				
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности		Личностные результаты: Познавательные УУД: -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; -формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; - создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации			

		и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; Регулятивные УУД: Коммуникативные УУД: - владеть различными способами общения и взаимодействия;			
Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга		Содержание	0	- Знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни. - Знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека. - Знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья. - Участвуют в индивидуальной проектной деятельности практического характера. - Определяют цель проекта и формулируют его результат. - Намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого	https://resh.edu.ru/subject/9/11
	1.	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.	Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.			
	3.	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.			
	4.	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.			
	Практические занятия				
	Практическое занятие 3. Кондиционная тренировка и оценка физического состояния при организации самостоятельных занятий.		1		

			этапа. - Осуществляют поиск необходимой литературы, проводят её анализ и обобщение, составляют план доклада по результатам проектной деятельности. - Разрабатывают индивидуальные проекты, осуществляют их оформление и готовят тексты выступлений. - Организуют обсуждение проектов с учащимися класса, отвечают на вопросы. - Обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом. - Знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом. - Обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки.	
--	--	--	---	--

			- Участвуют в мини-исследовании. - Обсуждают способы профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом. - Анализируют целевое назначение пробы Руфье, обсуждают правила и приёмы её проведения. - Обучаются проводить пробу Руфье в парах, оценивают индивидуальные показатели и сравнивают их с данными стандартной таблицы. - Делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно-сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом. - Знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания). - Проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям. - Анализируют динамику показателей состояния организма в недельном	
--	--	--	---	--

			режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания. - Знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча). - Обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями. - Знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий. Знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение. - Анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой. - Обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма. - Разрабатывают индивидуальные	
--	--	--	--	--

				планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с обучающимися группы. - Участвуют в мини-исследовании. - Обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения. - Обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС). - Определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов.	
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность		Личностные результаты: способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; стремление проявлять качества творческой личности; сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе. Познавательные УУД: определять цели деятельности, задавать параметры и	33		

		критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; Регулятивные УУД: - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, - выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;		
--	--	--	--	--

		- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; - признавать своё право и право других на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека Коммуникативные УУД:			
--	--	--	--	--	--

	- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; - предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.			
Модуль «Лёгкая атлетика»	Практические занятия	8	Практические занятия (использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Подготовка легкоатлета». Осваивают технику соревновательных действий. Развивают физические качества. Готовятся к выполнению комплекса норм ГТО. Принимают участие в спортивных соревнованиях.	https://resh.edu.ru/subject/9/11
	Практическое занятие 4-5 Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега.	2		
	Практическое занятие 6-7. Совершенствование техники длительного бега.	2		
	Практическое занятие 8-9. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	2		
	Практическое занятие 10-11. Совершенствование техники метания в цель	2		
Модуль «Спортивные игры»				
	Практические занятия	2	- Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча в с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях; - разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одnogруппников (разучивание в парах и в группах); - знакомятся и анализируют образцы	https://resh.edu.ru/subject/9/11
	Футбол	1		
	Практическое занятие 12. Техника безопасности на занятиях футболом. Техника игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение угловых и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях	1		
	Практическое занятие 13. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности			

			техники углового удара в игровых и соревновательных условиях и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); - знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях. - разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников. - знакомятся и анализируют образцы техники штрафного удара с 11-ой отметки; - разучивают штрафной удар с 11-ой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот. - закрепляют технику разученных действий и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной и игровой деятельности; - соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.	
	Практические занятия	12	- Знакомятся с техникой постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения;	https://resh.edu.ru/subject/9/11
	Волейбол. Практическое занятие 14-17. Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	4	- разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;	
	Практическое занятие 18-21. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	4	- разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях;	
	Практическое занятие 22-25. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	4	- закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности;	
			- знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения;	
			- разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников,	

			предлагают способы устранения возможных ошибок; - совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки; - закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в защите и нападении в вариативных условиях учебной деятельности.	
Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»	Практические занятия	11	Практические занятия с использованием материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Гимнастика». Осваивают технику общеразвивающих упражнений. Развивают физические качества. Готовятся к выполнению комплекса норм ГТО.	https://resh.edu.ru/subject/9/11
	Практическая работа 26-27. Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике с элементами акробатики. Совершенствование строевых упражнений.	2		
	Практическая работа 28-29. Освоение и совершенствование висов и упоров.	2		
	Практическая работа 30--31. Освоение и совершенствование опорных прыжков	2		
	Практическая работа 32-33. Развитие физических способностей	2		
	Практическая работа 34. зачёт	1		
		Всего за 1 семестр:	34	
2 семестр			58	
Раздел 1. Знания о физической культуре		Личностные результаты: - сформированность нравственного сознания, этического поведения; - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм		

		причинения вреда. физическому и психическому здоровью; Познавательные УУД - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - 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); - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; Регулятивные УУД: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; Коммуникативные УУД - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; - владеть различными способами общения и взаимодействия; - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.			
Тема 1.1. Здоровый образ жизни современного человека		Содержание		- Участвуют в круглом столе. - Распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа предлагаемых: 1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека.	https://resh.edu.ru/subject/9/11
	1.	Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.			
	2.	Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья.			

	3.	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		2) Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма. 3) Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам. - Анализируют источники литературы и составляют содержания выступления по избранному вопросу и распределяют задания между членами группы (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.). - Обсуждают содержание и ход подготовки выступления, организуют проведение круглого стола и дискуссию по обсуждаемым вопросам. Участвуют в коллективной дискуссии. - Выбирают темы для дискуссии из числа	
	4.	Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека.			
	5.	Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах			
	Практические занятия				

	Практическая работа 35. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение.	1	предлагаемых и обосновывают причины выбора: 1) Здоровый образ жизни как объективный фактор укрепления и сохранения здоровья. 2) Рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни. 3) Занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек. 4) Личная гигиена как компонент здорового образа жизни. 5) Роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма. 6) Банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека. - Подбирают и анализируют необходимый для сообщения материал, формулируют вопросы для дискуссии. - Обсуждают с одноклассниками подготовленное сообщение, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения. - Проводят мини-исследование. Разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии. - Рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энерготрат. - Рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объёма двигательной активности. - Знакомятся с понятием «прикладно-ориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации. - Обсуждают информацию учителя о роли и значении профессионально-прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального образования, рассматривают примеры её связи с содержанием предполагаемой будущей профессии. - Рассматривают вопросы организации	
--	--	---	--	--

			и содержания занятий профессионально-прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний. - Участвуют в коллективной дискуссии. - Распределяются по группам и выбирают вопросы для дискуссии: 1) Влияние занятий физической культурой на физическое состояние человека в разные возрастные периоды. 2) Влияние занятий физической культурой на продолжительность жизни современного человека. 3) Измерения биологического возраста в процессе организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. - Анализируют литературные источники, готовят сообщения, обосновывают личные взгляды и представления по рассматриваемым вопросам. - Делают сообщения, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.	
Тема 1.2. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой		Содержание		https://resh.edu.ru/subject/9/11
	1.	Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой		
	2.	Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах		
	Практические занятия			
	Практическая работа 36. Профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе общего среднего и профессионального образования,		1	- Знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом. - Обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения. - Обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. - Знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки. - Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах. - Распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию

			первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга. - В каждой группе участники тренируются в выполнении необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами. - Каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся класса разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при ушибе определённой части тела. - Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения. - Знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки. - Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах. - Распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти. Каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при вывихах, переломах. Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения. - Знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов. - Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. - Распределяются по группам и в каждой	
--	--	--	---	--

				группе тренируются действиям по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах. - Каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия по оказанию первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения	
Раздел 2 . Спортивно-оздоровительная деятельность		Личностные результаты: - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; стремление проявлять качества творческой личности; - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе. Познавательные УУД: - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, - оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать	24		

		конфликты; - владеть различными способами общения и взаимодействия; - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, - обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; Регулятивные УУД: - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, - выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный , выбор аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;			
--	--	--	--	--	--

	- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; - признавать своё право и право других на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека Коммуникативные УУД: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; - предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.			
Модуль «Зимние виды спорта» (Лыжная подготовка)	Практические занятия	10	- Развивают выносливость. - Передвигаются на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. - Развивают силовые способности. - Передвигаются на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. - Выполняют скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». - Выполняют упражнения в «транспортёрке». - Развивают координацию. - Выполняют упражнения в поворотах и	https://resh.edu.ru/subject/9/11
	Практическая работа 37- 38. Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности; с соревновательной скоростью	2		
	Практическая работа 39-42. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой» Упражнения в «транспортёрке».	4		

	Практическая работа 43-46. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	4	спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	
Модуль «Спортивные игры»	Практические занятия	12	- знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях; - разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одnogруппников (разучивание в парах и в группах); - знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях; - разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одnogруппников (разучивание в группах); - знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях; - разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику и исправляют ошибки одnogруппников (разучивание в группах); - знакомятся с выполнением правил 3-8-24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой	https://resh.edu.ru/subject/9/11
	<i>Баскетбол</i>	4		
	Практическая работа 47- 50. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков.	4		
	Практическая работа 51-54. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности.	4		
	Практическая работа 55-58. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	4		

			деятельности; - закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности; - соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность		Личностные результаты: - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; Познавательные УУД: - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения -вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; Регулятивные УУД: - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;	12	

		- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; Коммуникативные УУД: - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - владеть различными способами общения и взаимодействия;			
Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		Содержание		- Разучивают упражнения для профилактики ОРЗ и подбирают для них индивидуальную дозировку. - Объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий. - Знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок. - Знакомятся с методикой индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные значения и сравнивают со стандартными показателями. - Разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их дозировку в соответствии с показателями ИМТ. - Разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под контролем измерения ИМТ. - Знакомятся с проявлениями целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики.	
	1.	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой			
		Практические занятия	12		
		Практическая работа 59-64. Упражнения для профилактики ОРЗ, целлюлита, снижения массы тела.	6		
		Практическая работа 65-70. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры.	6		

			- Разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий. - Знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, выясняют его цель и содержательное наполнение. - Обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья. - Разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.	
Раздел 4. Способы самостоятельной двигательной деятельности	Личностные результаты: - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; Познавательные УУД: - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт - владеть навыками получения информации из источников разных типов, - самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; Регулятивные УУД: - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - принимать мотивы и аргументы других при анализе	8		

	результатов деятельности; - предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; Коммуникативные УУД: - владеть различными способами общения и взаимодействия; - развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.			
Тема 4.1. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни		Содержание		- Знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами.
	1.	Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека		- Знакомятся с методом Э. Джекобсона, его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приёмами.
	2.	. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения		- Тренируются в проведении метода Э. Джекобсона, обсуждают состояния организма после его применения с одноклассниками.
	Практическое задание		4	- Знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения.
	Практическая работа 71-74. .Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).			- Разучивают тексточки аутогенной тренировки и упражняются в проведении её сеансов разной направленности.
			- Проводят сеансы аутогенной тренировки и обсуждают с одноклассниками состояния, которые вызывает каждый из сеансов.	
			- Знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения. Разучивают дыхательные упражнения, контролируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения.	
			- Выполняют сеансы дыхательной гимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые они	

			вызывают. - Знакомятся с основами синхроримнастики по методу «Ключ», обсуждают её оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения. - Разучивают упражнения синхроримнастики и контролируют технику их выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения. Выполняют комплекс синхроримнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые он вызывает. Знакомятся с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами, правилами проведения процедур массажа и гигиеническими требованиями. Знакомятся с информацией учителя об оздоровительных свойствах банных процедур, обсуждают их целесообразность в организации здорового образа жизни. Делятся опытом посещения банных процедур, рассказывают об устройствах парильных комнат, расположениях каменки и полов, гигиенических требованиях к помещению. Знакомятся с правилами поведения в парильной комнате и подготовке к парению. Анализируют основные этапы парения, их продолжительность и содержательную направленность		
Тема 4.2. Составление и проведение самостоятельных занятий к подготовке к сдаче норм и требований ВФСК		Содержание		- Знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют в планировании их содержания.	www.gto.ru
	1.	Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.			

«ГТО»	2.	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.		4	- Знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты. - Составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания. - Обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО. - Демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. - Участвуют в индивидуальной проектной деятельности практического характера. - Определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют задачи и приросты показателей в физических качествах. - Знакомятся с основными мышечными группами и приёмами их массажа. - Обучаются приёмам самомассажа основных мышечных групп, контролируют их выполнение другими учащимися, предлагают им способы устранения ошибок. - Проводят процедуры самомассажа в системе тренировочных занятий, отрабатывают отдельные его приёмы на
	Практические занятия				
	Практическая работа 75-78. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.				

				уроках физической культуры. - Демонстрируют результаты в тестовых испытаниях в условиях учебной и соревновательной деятельности	
Раздел 5 . «Спортивная и физическая подготовка		Личностные результаты: - основы нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами лапты; - толерантное осознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи; - проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «лапта»; - реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь. Познавательные УУД: - знание правил соревнований по виду спорта лапта, знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи; - демонстрация технических приемов игры лапта; знание, демонстрация тактических действий игроков в лапту; - использование средств и методов совершенствования технических приемов и тактических действий игроков в лапту; выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий игроков в лапту; Регулятивные УУД - проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «лапта»; - умение самостоятельно оценивать и принимать решения,	13		

		определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей; Коммуникативные УУД: - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами лапты; - толерантное осознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;			
. Модуль «Лапта»		Содержание		- соблюдают требования безопасности при организации занятий лаптой, - осваивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями, и лаптой в частности; - осваивают контрольно-тестовые упражнения для определения уровня физической, технической и тактической подготовленности игроков в лапту; - применяют способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых правил.	www.ruslapta.ru
	1.	История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в Российской Федерации.			
	2.	Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте. Официальные правила соревнований по лапте. Характеристика вида спорта лапта и особенности мини-лапты			
	3.	Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье.			
	4.	Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения. Личный «Дневник развития и здоровья». Правильное сбалансированное питание			

	игроков в лапту.			
5.	Противодействие допингу в спорте и борьба с ним Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием			
Практические занятия		13	- укрепляют физическое, психологическое и социальное здоровье,, развивают основные физические качества и повышают функциональные возможности своего организма, обеспечивают безопасность на занятиях по лапте; - формируют культуру движения, обогащая двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами вида спорта «лапта»; - воспитывают положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества; - развивают положительную мотивацию и устойчивый учебно-познавательный интерес к предмету «Физическая культура», удовлетворяют индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом; Осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта. Развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки.	
Практическая работа 79- 80. Амплуа полевых игроков при игре в лапту. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой. Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры «лапта».		2		
Практическая работа 81-82. Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте. Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и состоянием здоровья.		2		
Практическая работа 83. Тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту.		1		
Физическое совершенствование Практическая работа 84-85. Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.		2		
Практическая работа 86-87. Совершенствование технических		2		

	приемов и тактических действий по лапте, изученных на уровне основного общего образования. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту.		Готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств.	
	Практическая работа 88-89. Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча.	2	Активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка). Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	
	Практическая работа 90-91. Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку.	2	Активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
	Практическая работа 92. Дифференцированный зачёт	1		
	Итого за год:	92		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный оборудованием, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2. образовательной программы по специальности.

Материально-технические условия реализации программы

Для реализации программы учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» предусмотрен спортивный зал и спортивная площадка, оснащены в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение.

Оборудование спортивного зала: гимнастические снаряды (перекладина, гимнастический конь, гимнастический козёл, бревно), маты (гимнастические, легкоатлетические), гимнастический мост, гимнастические палки, гимнастические скамейки, обручи, кегли, кубики, скакалки.

Мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, антенны, баскетбольные щиты, кольца, разноцветные манишки, стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, лыжи, лыжные палки и ботинки. Столы для настольного тенниса, ракетки для бадминтона, шарики, ракетки.

Комплект фондов оценочных средств, для определения результатов освоения программы учебного предмета ОУП.12 Физическая культура. Технические средства обучения: компьютер, телевизор, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации располагает печатными и/или электронными образовательными и информационными ресурсами для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбрано не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

1.Перечень учебников:

- 1.Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с
2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П.

2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: пресс- служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые данные и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>, свободный.
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан, видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>, свободный.
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан, видео и фот. — Режим доступа: <https://www.olympic.ru/>, свободный Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан, видео и фот.
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письмен- ский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. - Режим досту- па: www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD94...

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Код и наименование формируе-мых компетенций	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к раз- личным контекстам	Р 1, Темы 1.2, 1.3, 1.4, 1.6, 1.7, Р 2, Темы 2.1 - 2.2	Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективеи команде	Р 2, Темы 2.2, Р 5, Темы 5.1 Р 7, Тема 7.1 Р 8, Тема 8.1	защита реферата, проекта контрольное тестирование составление комплекса упражнений оценивание практической работытестирование тестирование (контрольная работа по теории)
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р 4, Темы 4.1 Р 6, Тема 6.1 Р 9 Тема 9.1, 9.2.	демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативовсдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

У₁- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

У₂- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

У₃- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.

У₄- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

У₅- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

У₆- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

У₇- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

У₈- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

У₉- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

У₁₀- Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши);

- поднимание туловища (сид) из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

- прыжки в длину с места;

- бег 100 м;

- бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);

- тест Купера - 12-минутное передвижение;

- бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

З₁- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский педагогический колледж им. Р.Е.Шаникой»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж им. Р.Е.Шаниной»)

Рассмотрено и одобрено
на заседании ПЦК учебных дисциплин и
профессиональных модулей естественно
научного цикла
Протокол № 10 от « 10 » июня 2026 г.

Утверждено
зам. директора по УВР
Григорьева Т.С.

« 11 » июня 2026 г.

Председатель ПЦК  Л.В. Голубева

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации
по учебному предмету**

ОУП.12 Физическая культура
основной профессиональной образовательной программы
по специальности

54.02.06 Изобразительное искусство и черчение

Разработчик: Архангельский педколледж имени Р.Е.Шаниной,
Л.И.Гуляева - преподаватель

1. Область применения

Фонд оценочных средств включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачёта 1 курс 1 семестр, 1 курс 2 семестр – дифференцированный зачёт.

2.2. Знания и умения, подлежащие оценке по результатам освоения учебной

Освоенные умения	Усвоенные знания
Раздел «Знания о физической культуре»	
Ц- характеризовать физическую культуру как явление культуры в жизни современного человека и общества; О- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; Х- 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; Г- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; Д- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека; З- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов	- направления физической культуры и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; - этапы планирования самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; - выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.
Раздел «Организация самостоятельных занятий»	
Л- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; Ц- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях; Р- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и	- способы самостоятельной двигательной деятельности; - физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. - планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО;

оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; - планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; - контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности.	
Раздел «Физическое совершенствование»	
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; - выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; - демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, - выполнять их во взаимодействии с партнёром. - 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); - выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».	- упражнения корригирующей и профилактической направленности, в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; - упражнения общефизической подготовки,
Раздел . «Спортивная и физическая подготовка. Модуль «Лапта»	
- соблюдать требования безопасности при организации занятий лаптой, - организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; - демонстрировать технических приемы игры лапта; выявление ошибок в технике	- понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - правила соревнований по виду спорта лапта, знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи;

выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий игроков в лапту; - демонстрировать тактическим действиям игроков в лапту; - использование средств и методов совершенствования технических приемов и тактических действий игроков в лапту; - осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с правилами игры в лапту, судейской практики; - организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.	- контрольно-тестовые упражнения для определения уровня физической, технической и тактической подготовленности игроков в лапту; - знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых правил. - правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями, и лаптой в частности; - определение признаков положительного влияния занятий лапты на укрепление здоровья, установление связи между развитием физических качеств и основных систем организма; - контрольно-тестовые упражнения для определения уровня физической, технической и тактической подготовленности игроков в лапту; - применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых правил.
---	--

3. Измерительные материалы для оценивания результатов освоения учебной дисциплины ¹

3.1. Задания для проведения зачёта

1 Курс, 1 семестр

Форма зачёта - накопительная система оценивания

Накопительная система предполагает:

- выполнение контрольных нормативов и двигательных тестов по темам согласно рабочей программе.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: *все задания выполняются в течении семестра, в соответствии с учебной программой и тематическим планированием.*
3. Источники информации, разрешенные к использованию на зачёте – спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

Задания для зачёта

Модуль «Лёгкая атлетика»

1. Выполнить бег на дистанцию 100 м на результат: (таблица контрольных нормативов).
2. Выполнить бег на дистанцию 1000 метров на результат: (таблица контрольных нормативов).
3. Выполнить прыжок в длину на результат (таблица контрольных нормативов).
4. Составить комплекс общих развивающих упражнений из восьми упражнений и провести его с группой.

Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:

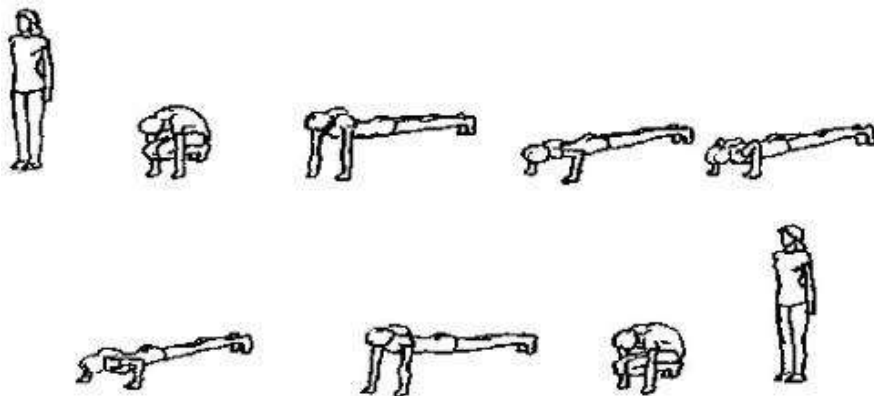
- упражнение на потягивание или для мышц шеи;
- упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
- повороты туловища или наклоны;
- полу приседы, приседы;

- выпады или пружинные выпады (их сочетания);
- упражнение общего воздействия;
- махи;
- подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

1. Выполнить контрольное упражнение «Упор присев – упор лёжа»

Под заданный ритм (60, 120 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счётов: из основной стойки упор присев, упор лёжа, на 2 счёта руки сгибаются в локтях, туловище опускается вниз, на 2 счёта руки выпрямляются, упор присев, основная стойка. Повторить 3 раза.

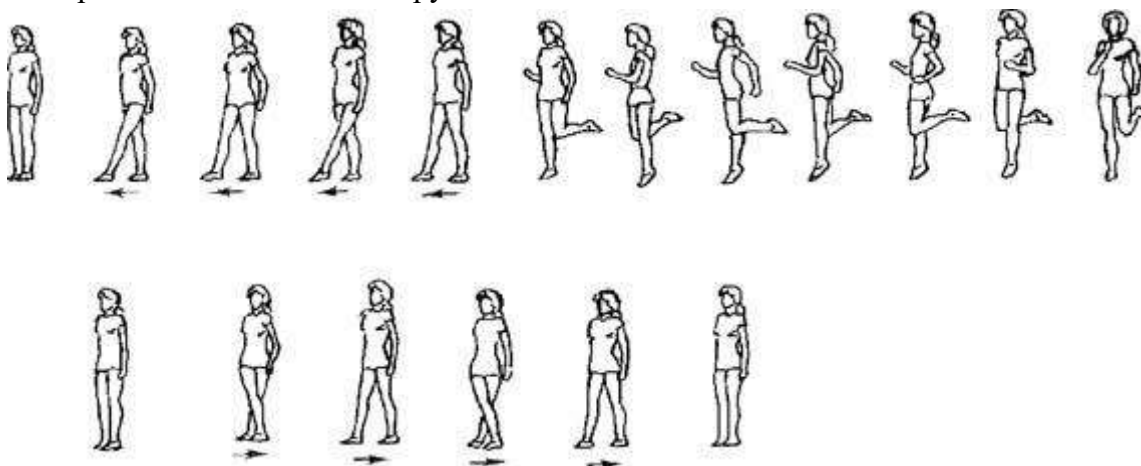


Оцениваются согласованность движений и ритма, положения тела, техника выполнения, рационального распределения усилий (напряжение и расслабление).

2. Выполнить контрольное упражнение «Ритмичность согласованных движений»

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется связка на 16 счётов:

на 4 счёта - скрестный шаг вправо; на 4 - захлёсты голени правой-левой с разворотом на 90 градусов в сторону движения; на 4 - возвращение в и.п., выполняя захлёсты с поворотом на 180 градусов; на 4 - приставной шаг вправо-влево. То же самое повторяем со скрестного шага влево. Упражнение выполняется группой из 3-4 человек и более.

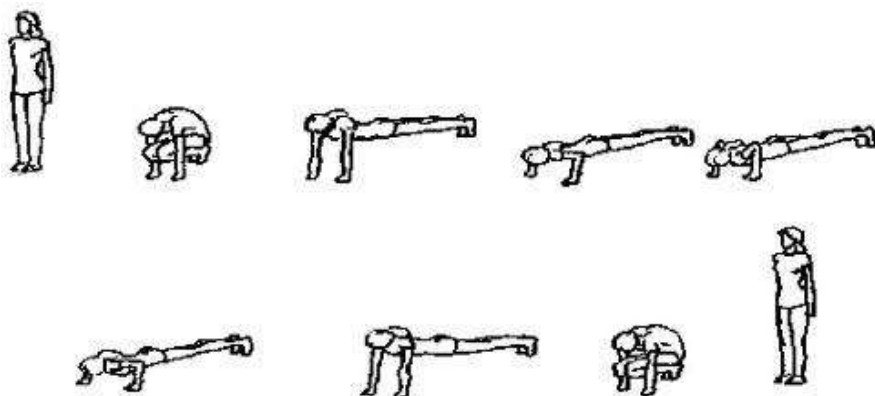


Оцениваются согласованность шагов и заданного ритма, техника исполнения, синхронность, артистичность и выдержанная линия движения.

3. Выполнить контрольное упражнение «Ритмичность статодинамических упражнений».

Контрольное упражнение «Упор присев - упор лёжа».

Под заданный ритм (60, 120 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из основной стойки упор присев, упор лёжа, на 2 счёта руки сгибаются в локтях, туловище опускается вниз, на 2 счёта руки выпрямляются, упор присев, основная стойка. Повторить 2 раза.



Оцениваются согласованность движений и ритма, положение тела, техника выполнения, рациональное распределение усилий (напряжение и расслабление).

4. Составить комплекс ОРУ из 8 упражнений и провести его с группой обучающихся

Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:

- упражнение на потягивание или для мышц шеи;
- упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
- повороты туловища или наклоны;
- полу приседы, приседы;
- выпады или пружинные выпады (их сочетания);
- упражнение общего воздействия;
- махи;
- подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.

Модуль «Спортивные игры». Волейбол

Развитие физических качеств и навыков через специальные и подготовительные упражнения

1. Выполнение упражнений по Общей физической подготовке (таблица контрольных нормативов):

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- поднимание туловища из и.п. лёжа
- прыжки через скакалку

Технические приёмы игры в волейбол

2. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками (таблица контрольных нормативов):

- стойка волейболиста и выход под мяч
- передача мяча с собственного набрасывания
- передача мяча с набрасывания партнера
- передача мяча в парах и тройках

3. Приём и передача мяча снизу двумя руками:

- приём и передача мяча через сетку в парах (таблица контрольных нормативов).

4. Нижняя прямая подача мяча (таблица контрольных нормативов):

- исходное положение при подаче
- подачи через сетку

Критерии оценивания заданий

При оценивании теоретических знаний по ОУП.12 Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Техника владения двигательными умениями и навыками:

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учётом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учётом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценк а	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя;

	обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата.

Для оценивания уровня физической подготовленности используется метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценк а	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Критерии оценивания заданий

«Зачёт» - студенты, регулярно посещающие уроки физической культуры и демонстрируют результаты контрольных упражнений и внеаудиторной самостоятельной работы не ниже оценки «удовлетворительно»

«Незачёт» - студенты, пропускающие занятия без уважительной причины и демонстрируют контрольные упражнения и внеаудиторной самостоятельной работы ниже оценки «удовлетворительно».

1 курс 2 семестр

Форма дифференцированного зачёта - накопительная система оценивания

Накопительная система предполагает:

- выполнение контрольных нормативов и двигательных тестов по темам согласно рабочей программе и тематическому планированию.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания – спортивный зал, спортивная площадка.
2. Максимальное время выполнения задания: *все задания выполняются в течении семестра, в соответствии с учебным планом и учебной программой.*
3. Источники информации, разрешенные к использованию на зачёте – спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

Задания для дифференцированного зачёта.

1. Выполнить контрольные задания по модулям – спортивные игры, лыжная подготовка, лёгкая атлетика
2. Способность выполнять конкретные задания в ходе самостоятельной работы.

Модуль спортивные игры (баскетбол)

1. Передача мяча у стены на время (30 секунд). Расстояние от стены для юношей-3 м, для девушек - 2,5 м. Количество передач 30-26-20.
2. Ведение мяча по тройной восьмерке (центральный круг и два круга спорного броска) дальней от центра круга рукой.
3. Броски мяча в движении слева и справа от щита по одному разу (3 попытки). «5» - 4 попадания, «4» - 3 попадания, «3» - одно попадание.
4. Штрафные броски (10) - 5 - 4 - 3.
5. Трёх очковые броски (10) - 4 - 3 - 2.

Модуль зимние виды спорта (лыжная подготовка)

6. Прохождение дистанции ,девочки -3км,юноши-5км (время мин)
«5» - д. – 20 мин., юн. -26 мин.
«4» -д. - 19 мин., юн. – 28 мин.
«3» - д. – 18.30 мин., юн. – 30 мин.
7. Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).
«5» - юн. 20 раз, д. – 10 раз
«4» - юн. 18 раз, д. – 8 раз
«3» - юн. 13 раз, д. - 6 раз

8. Прыжки на скакалке -1мин и 30 сек

«5» - юн. 132 раза, д. – 145 раз
«4» - юн. – 128 раз, д. – 132 раза
«3» - юн. – 120 раз, д. – 112 раз

9. Бег на короткие дистанции-100м

Нормативы для обучающихся 1 курсов

Виды упражнений	Пол	I курс		
		3	4	5
Поднимание туловища	дев.	27	30	37

за мин.	юн.	35	40	45
Сгибание и разгибание рук.	дев.	6	8	10
	юн.	12	14	18
Прыжки через скакалку за 30сек.	дев.	75	80	85
	юн.	64	66	68

Нормативы уровня физической подготовленности обучающихся I курсов

№	Виды упражнений	Пол.	I курс				
			5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м. (сек.)	дев.	9.5	10.0	10.5	11.0	11.2
		юн.	8.5	8.7	9.0	9.5	10.0
2.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	дев.	8.2	8.7	9.4	9.6	9.8
		юн.	7.3	7.6	7.8	8.0	8.2
3.	Прыжок в длину с места (см.)	дев.	205	180	160	155	150
		юн.	230	205	195	190	185
4.	Наклон тулов. из пол. стоя (см.)	дев.	20	16	13	10	8
		юн.	20	14	9	7	5

Нормативы для обучающихся I курсов

Виды упражнений.	Пол.	I курс		
		3	4	5
Бег 500 м. (сек.)	дев.	2,25	2,15	2,05
	юн.	2,10	2,05	1,55
Бег 1000 м.	дев.	5.20	5.10	4.50
	юн.	4.00	3.40	3.30
Прыжок в высоту (см.)	дев.	100	105	110
	юн.	120	125	130
Прыжок в длину с разбега (см.)	дев.	300	340	360
	юн.	400	420	450
<u>Волейбол</u> : передача мяча над собой;	дев.	14	16	18
	юн.	16	18	20
передач. мяча в парах через сетку;	дев.	20	24	28
	юн.	22	26	30
подачи мяча через сетку (5 попыток)	дев.	2	3	4
	юн.	2	3	4
<u>Баскетбол</u> : передача мяча в парах за 30с.	дев.	32	36	40
	юн.	36	40	44
штрафной бросок из 10 попыток;	дев.	2	3	4
	юн.	3	4	5
сочетание приемов (5попыток);	дев.	1	2	3
	юн.	1	2	3
Ведение мяча 4x10м.	дев.	14	12	10
	юн.	13	11	9

Контрольные упражнения для оценки уровня физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы (юноши и девушки)

№	Тесты	Критерии оценки
1.	- прыжок в длину с места толчком двух ног - наклон вперед - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 сек. (юноши от пола, девушки от скамейки) - штрафной бросок (10 раз) - поднимание туловища из положения лёжа на спине в течении 10 сек. - штрафной бросок (10 раз) - наклон вперед	- дальность прыжка - прирост результата - глубина наклона - количество попаданий - количество раз

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И
ВРЕМЕННО ОСВОБОЖДЁННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

1. Составить профессиограмму выбранной специальности, заполнив таблицу.

Группа а труда	Рабочее положение	Рабочие движения	Основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	Неблагоприятные внешние условия или производственные факторы	Профессиональные заболевания

2. Выполнение творческого задания – подготовка доклада к теоретическому занятию по теме 1.3 «Здоровье и здоровый образ жизни».

Примерные темы доклада:

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха - залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.

10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

Требования к оформлению доклада

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объемом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут.

Критерии оценки доклада:

Оценка	Условия, при которых выставляется Оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала.

Дополнительно оценивается презентация.

Оформление слайдов	Параметры
Стиль	Соблюдать единый стиль оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трёх цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
Представление информации	Параметры
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием.
Выделения информации	На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Объём информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: - с таблицами - с текстом - с диаграммами

Критерии оценивания презентаций:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	Выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	В презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	При оценивании половина критериев отсутствует

Критерии оценивая профионограммы

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное, исчерпывающее	Даны ответы на все поставленные вопросы, но содержание ответов не совсем полное	Даны ответы на более половину (50%) поставленных вопросов, содержание ответов не полное.	Даны ответы меньше чем на половину поставленных вопросов, содержание ответов краткое.

За дифференцированный зачёт - выставляется средняя оценка за выполненные упражнения, выносимые на дифференцированный зачёт.

4. Литература

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2020. - 299 с. - (Начальное и среднее профессиональное образование). – Гриф ФИРО

Дополнительные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - 6-е изд. - М.: Феникс, 2010.

2. Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л. Физическая культура. – 13-е изд. – М.: Академия, 2013.

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

2. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

3. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>

4. Журнал «Культура здоровой жизни»: [Электронный ресурс] - <http://kzg.narod.ru/>

5. Веб-сайт, посвященный Олимпийским играм: [Электронный ресурс] - <http://olympic.ware.com.ua/>

