КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КИРОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FFD4E5E3B479B7B22A6A8A0C8444E96B
Владелец: Плясунова Ирина Николаевна
Действителен: с 10.02.2025 до 06.05.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки специалистов среднего звена

по специальности

44.02.01 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

2024

ОДОБРЕНА:

на заседании предметно-цикловой комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от 27 августа 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии

_____Ситникова Н.Г.

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель ОМС

_____Т.Л. Закизянова

«27» августа 2024 г.

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана на основе

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 742 от 17.08.2022, 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 743 от 17.08.2022,

положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371

Федеральной рабочей программы среднего общего образования Физическая культура

Примерной рабочей программы Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, утвержденной ФГБОУ ДПО Институт развития профессионального образования 30.11.2022 г.

Составитель: Коротких Е.В. преподаватель Кировского педагогического колледжа

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГОПРЕДМЕТА	2-8
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГОПРЕДМЕТА	8-14
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГОПРЕДМЕТА	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГОПРЕДМЕТА	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГОПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОССПО по специальностям 44.02.01 Дошкольное образование, 44.02.02 Преподавание в начальных классах

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы:

Учебный предмет Физическая культура является обязательным учебным предметом общеобразовательного цикла, предметная область « Физическая культура»

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования - базовый.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Цель изучения учебного предмета Физическая культура на базовом уровне:

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.

Данная цель реализуется по трём основным направлениям.

- 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».
- Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно - достиженческой и прикладно-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.
- 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 программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, 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).

1.3.1. Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Личностные результаты в части:

Гражданского воспитания:

ЛГВ.1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛГВ.2 осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛГВ.3 принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

ЛГВ.4 готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

ЛГВ.5 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

ЛГВ.6 умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

ЛГВ.7 готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

Патриотического воспитания:

ЛПВ.1 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства

ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
ЛПВ.2 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
ЛПВ.3 идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

Духовно-нравственного воспитания
ЛДНВ.1 осознание духовных ценностей российского народа;
ЛДНВ.2 сформированность нравственного сознания, этического поведения;
ЛДНВ.3 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения,
ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
ЛДНВ.4 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
ЛДНВ.5 ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

Эстетического воспитания:
ЛЭсВ.1 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
ЛЭсВ.2 способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
ЛЭсВ.3 убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
ЛЭсВ.4 готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

Физического воспитания:
ЛФВ.1 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛФВ.2 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛФВ.3 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Трудового воспитания:
ЛТВ.1 готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
ЛТВ.2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
ЛТВ.3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
ЛТВ.4 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

Экологического воспитания:
ЛЭВ.1 сформированность экологической культуры, понимание влияния социально- экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
ЛЭВ.2 планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
ЛЭВ.3 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
ЛЭВ.4 расширение опыта деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:
ЛЦ.1 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
ЛЦ.2 совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
ЛЦ.3 осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты:

Овладение универсальными познавательными действиями
базовые логические действия:
УПД.1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
УПД.2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
УПД.3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
УПД.4выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
УПД.5разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся
материальных и нематериальных ресурсов;
УПД.6 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
УПД.7 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

УПД.8 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

базовые исследовательские действия:
УПД.9 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
УПД.10 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);
УПД.11 формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
УПД.12 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
УПД.13 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
УПД.14 анализировать полученные в ходе 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;
УПД.15 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
УПД.16 уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

работа с информацией:
УПД.17 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
УПД.18 создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
УПД.19 оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
УПД.20 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;
УПД.21 владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями
общение:

УКД. 1 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

УКД. 2 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
УКД.3 владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Овладение универсальными регулятивными действиями
самоорганизация:
УРД.1 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
УРД.2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям;
УРД.3 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
УРД.4 оценивать приобретённый опыт;
УРД.5 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
УРД.6 постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

самоконтроль:
УРД.7 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
УРД.8 владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
УРД.9 использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
УРД.10 оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
УРД.11 принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
УРД.12 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
УРД.13 принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
УРД.14 признавать своё право и право других на ошибку;
УРД.15 развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность:
УРД.16 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

УРД.17 выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
УРД.18 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
УРД.19 оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
УРД.20 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
УРД.21 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты

Раздел «Знания о физической культуре»:
П.1 характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
П.2 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;
П.3 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.
П.4 характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
П.5 положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
П.6 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»:
П.7 проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
П.8 контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
П.9 планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».
П.10 планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
П.11 организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
П.12 проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:
П.13 выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
П.14 выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
П.15 выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
П.16 демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
П.17 демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает формирование и развитие предметных результатов в контексте преемственности формирования общих компетенций по специальностям 44.02.01 «Дошкольное образование», 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения учебного предмета		
	Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	ЛГВ.1 – ЛГВ. 7 ЛТВ.1 – ЛТВ. 4 ЛЦ.1 – ЛЦ.3 ЛПВ.1 – ЛПВ.3 ЛДНВ.1 – ЛДНВ.5	УПД.1 – УПД.16	П.1 - П.6
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	ЛГВ.5, ЛГВ.6	УКД.1 –УКД.21	П.16
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛВФ.1 – ЛВФ.3 ЛЭсВ.1 – ЛЭсВ.4 ЛЭВ.1 – ЛЭВ.4	УПД.17 – УПД.21	П.7 – П.12 П.13 – П.17

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:
Общее количество часов учебной нагрузки обучающегося - 78 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Объем образовательной программы учебного предмета, в т.ч.	*78*
обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч	*78*
лабораторные и практические	*78*
промежуточная аттестация, в т.ч.	
экзамены	*0*
консультации (в рамках ПА)	*0*
самостоятельная работа (в рамках ПА)	*0*
Итоговая аттестация –*дифференцированный зачет* во *2* семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы	Объем часов, в т.ч.			Коды личностных, метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Лекции	Лаб. и практ. занятия	Профессионально-ориентированное содержание	
1. Знания о физической культуре					
Физическая культура как социальное явление	Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). *Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.* Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный		2	**2**	**ОК.1** ЛГВ.1 – ЛГВ. 7 ЛТВ.1 – ЛТВ. 4 ЛЦ.1 – ЛЦ.3 ЛПВ.1 – ЛПВ.3 ЛДНВ.1 – ЛДНВ.5 УПД.1 – УПД.16 П.1 - П.6

	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 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329- ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.				
Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	*Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.* Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.		1	**1**	**ОК.1** ЛГВ.1 – ЛГВ. 7 ЛТВ.1 – ЛТВ. 4 ЛЦ.1 – ЛЦ.3 ЛПВ.1 – ЛПВ.3 ЛДНВ.1 – ЛДНВ.5 УПД.1 – УПД.16 П.1 - П.6
Здоровый образ жизни современного человека.	Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. *Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.* *Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.* Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.		1	**1**	**ОК.1** **ОК.8** ЛГВ.1 – ЛГВ. 7 ЛТВ.1 – ЛТВ. 4 ЛЦ.1 – ЛЦ.3 ЛПВ.1 – ЛПВ.3 ЛДНВ.1 – ЛДНВ.5 ЛВФ.1 – ЛВФ.3 ЛЭсВ.1 – ЛЭсВ.4 ЛЭВ.1 – ЛЭВ.4 УПД.1 – УПД.16 УПД.17 – УПД.21 П.1 - П.5, П.16
Профилактика травматизма и оказание перовой	*Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий*		2	**1**	**ОК.8** ЛВФ.1 – ЛВФ.3 ЛЭсВ.1 – ЛЭсВ.4

помощи во время занятий физической культурой.	*оздоровительной физической культурой.* Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.				ЛЭВ.1 – ЛЭВ.4 УПД.17 – УПД.21 П.16
2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.	*Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.* Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.		1	**1**	**ОК.1** **ОК.8** ЛГВ.1 – ЛГВ. 7 ЛТВ.1 – ЛТВ. 4 ЛЦ.1 – ЛЦ.3 ЛПВ.1 – ЛПВ.3 ЛДНВ.1 – ЛДНВ.5 ЛВФ.1 – ЛВФ.3 ЛЭсВ.1 – ЛЭсВ.4 ЛЭВ.1 – ЛЭВ.4 УПД.1 – УПД.16 УПД.17 – УПД.21 П.1 - П.5, П.16
Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.	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»), Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.		1		**ОК.8** ЛВФ.1 – ЛВФ.3 ЛЭсВ.1 – ЛЭсВ.4 ЛЭВ.1 – ЛЭВ.4 УПД.17 – УПД.2 П.16
Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».	*Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.* Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.		4	**1**	**ОК.8** ЛВФ.1 – ЛВФ.3 ЛЭсВ.1 – ЛЭсВ.4 ЛЭВ.1 – ЛЭВ.4 УПД.17 – УПД.21 П.16
3. Физическое совершенствование					
Раздел 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

Физкультурно-оздоровительная деятельность	*Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.* Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.		4	**4**	**ОК.4** **ОК.8** ЛГВ.5, ЛГВ.6 ЛВФ.1 – ЛВФ.3 ЛЭсВ.1 – ЛЭсВ.4 ЛЭВ.1 – ЛЭВ.4 УКД.1 –УКД.21 УПД.17 – УПД.21 П.16
Раздел 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
Модуль «Спортивные игры». Футбол.	Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.		4		**ОК.4** ЛГВ.5, ЛГВ.6 УКД.1 –УКД.21 П.16
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.		10		**ОК.4** ЛГВ.5, ЛГВ.6 УКД.1 –УКД.21 П.16
Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.		10		**ОК.4** ЛГВ.5, ЛГВ.6 УКД.1 –УКД.21 П.16
	4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
Спортивная подготовка	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.		4		**ОК.4** **ОК.8** ЛГВ.5, ЛГВ.6 ЛВФ.1 – ЛВФ.3

	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.				ЛЭсВ.1 – ЛЭсВ.4 ЛЭВ.1 – ЛЭВ.4 УКД.1 –УКД.21 УПД.17 – УПД.21 П.16
Базовая физическая подготовка	*Модуль «Гимнастика»* Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, 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 посильной 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		32		**ОК.1** **ОК.4** **ОК.8** ЛГВ.5, ЛГВ.6 ЛВФ.1 – ЛВФ.3 ЛЭсВ.1 – ЛЭсВ.4 ЛЭВ.1 – ЛЭВ.4 УКД.1 –УКД.21 УПД.17 – УПД.21 П.16 ЛГВ.1 – ЛГВ. 7 ЛТВ.1 – ЛТВ. 4 ЛЦ.1 – ЛЦ.3 ЛПВ.1 – ЛПВ.3 ЛДНВ.1 – ЛДНВ.5 УПД.1 – УПД.16 П.1 - П.6

	сохранения равновесия). Развитие выносливости. Упражнения с непредельными 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.				
	Итоговый дифференцированный зачет		2		
	ИТОГО:	0	78	**11**	

Курсивом выделено профессионально-ориентированное содержание

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, оснащенного спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения предметных результатов.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: Учебник. ФГОС. М.: Просвещение, 2023

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета раскрываются через предметные и метапредметные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
Знания о физической культуре	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
Способы самостоятельной двигательной деятельности	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – сдача нормативов ГТО
Физическое совершенствование	– фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
Модуль «Спортивная и физическая подготовка»	– демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
Профессионально ориентированное содержание	Подготовка устных сообщений Заполнение графических систематизаторов Создание мини-проектов