



Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана для специальности ФГОС СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Федеральной образовательной программы среднего общего образования, с учётом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, Примерной программы учебного предмета Физическая культура для профессиональных образовательных организаций.

Организация разработчик: КГБПОУ «Канский политехнический колледж»

Разработчик: Жаравин В.Л., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |  |    |
|---|--|----|
| 1 | Общая характеристика рабочей программы учебного предмета | 4  |
| 2 | Структура и содержание учебного предмета                 | 9  |
| 3 | Условия реализации программы учебного предмета           | 16 |
| 4 | Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета | 18 |

# **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **1.1 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебный предмет Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

## **1.2 Цели освоения учебного предмета**

Содержание программы общеобразовательного предмета Физическая культура направлено на достижение результатов его изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

## **1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК (общие компетенции) и ПК (профессиональные компетенции) (таблица 1).

Таблица 1

| Код и наименование формируемых компетенций   | Планируемые результаты освоения предмета   |  |
|--|--|--|
|  | Общие <sup>1</sup>   | Предметные <sup>2</sup>  |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> |

<sup>1</sup> Указываются формируемые личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

<sup>2</sup> Предметные результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul>  |   |
| <p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями</li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b><br/> г) принятие себя и других людей:<br/> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;<br/> - признавать свое право и право других людей на ошибки;<br/> - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>   | <p>разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>   |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;<br/> - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;<br/> <b>В части физического воспитания:</b><br/> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;<br/> - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br/> - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.<br/> <b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b><br/> а) самоорганизация:<br/> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;<br/> - давать оценку новым ситуациям;<br/> - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;<br/> - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;<br/> - оценивать приобретенный опыт;<br/> - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p> | <p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br/> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br/> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;<br/> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br/> - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p> |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | <p>спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>  |
| <p>ПК 3.5 Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения, способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> |

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем в часах | в т.ч. по семестрам |           |
|---|---------------|---------------------|-----------|
|   |               | 1 сем.              | 2 сем.    |
| <b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>  | <b>78</b>     | <b>34</b>           | <b>44</b> |
| <b>в т.ч.</b>   |               |                     |           |
| <b>Основное содержание</b>  | 78            | 34                  | 44        |
| в т. ч.:  |               |                     |           |
| теоретическое обучение  | 4             | 2                   | 2         |
| практические занятия  | 74            | 32                  | 42        |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>   | <b>10</b>     | 10                  | -         |
| в т. ч.:  |               |                     |           |
| теоретическое обучение  | -             | -                   | -         |
| практические занятия  | 10            | 10                  | -         |
| <b>Самостоятельная работа</b>   | -             | -                   | -         |
| <b>Консультации</b>   | -             | -                   | -         |
| <b>Индивидуальный проект (при наличии)</b>  | -             | -                   | -         |
| <b>Промежуточная аттестация по семестрам</b><br><i>(1 семестр – дифференцированный зачет,</i><br><i>2 семестр - дифференцированный зачет)</i> | -             | -                   | -         |

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

наименование учебного предмета

| № урока                                       | Наименование разделов и тем урока /<br>Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное),<br>лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)   | Объем<br>часов | Внеаудиторная<br>самостоятельная<br>работа / объем<br>часов | Формируемые<br>компетенции     |
|---|--|----------------|---|--------------------------------|
| 1   | 2  | 4              | 5   | 6                              |
| <b>Основное содержание учебного материала</b> |  |                |   |                                |
| <b>1 семестр</b>                              |  | <b>34</b>      | <b>-</b>  |                                |
|   | <b>Раздел 1 Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>   | <b>10</b>      | <b>-</b>  | <b>ОК 01, ОК 04,<br/>ОК 08</b> |
|   | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.<br><b>Профессионально-ориентированное содержание:</b><br>Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личных качеств с учетом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств. | <b>4</b>       | <b>-</b>  |                                |
| 1   | П/з 1 Современное состояние физической культуры и спорта.  | 2              | -   |                                |
| 2   | П/з 2 Здоровье и здоровый образ жизни. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.  | 2              | -   |                                |
| 3   | П/з 3 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.  | 2              | -   |                                |
| 4   | П/з 4 Физическая культура в режиме трудового дня.  | 2              | -   |                                |
| 5   | П/з 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка   | 2              | -   |                                |

|   |   |          |   |                            |
|---|---|----------|---|----------------------------|
|   | <b>Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>   | <b>8</b> | - | <b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b> |
|   | <p><b>Содержание раздела:</b><br/>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.</p> <p><b>Профессионально-ориентированное содержание:</b><br/>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).</p> | <b>6</b> | - |                            |
| 6 | П/з 6 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»   | 2        | - |                            |
| 7 | П/з 7 Комплексы упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач  | 2        | - |                            |
| 8 | П/з 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка  | 2        | - |                            |
| 9 | П/з 9 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой   | 2        | - |                            |

|    |  |           |          |                                |
|----|--|-----------|----------|--------------------------------|
|    | <b>Раздел 3 Гимнастика</b>   | <b>12</b> | <b>-</b> | <b>ОК 01, ОК 04,<br/>ОК 08</b> |
|    | <p><b>Содержание раздела:</b><br/> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднятие и переноска груза, прыжки. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши). Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатической комбинации. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов в аэробике, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, футбол-аэробика и т.п.).<br/> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.<br/> Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение / совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры.</p> |           | -        |                                |
| 10 | П/з 10 Основная гимнастика. Выполнение строевых и общеразвивающих упражнений.  | 2         | -        |                                |
| 11 | П/з 11 Спортивная гимнастика.  | 2         | -        |                                |

|    |   |           |   |                                |
|----|---|-----------|---|--------------------------------|
| 12 | П/з 12 Акробатика. Совершенствование акробатических приемов.  | 2         | - |                                |
| 13 | П/з 13 Аэробика. Упражнения для совершенствования функциональных систем организма.  | 2         | - |                                |
| 14 | П/з 14 Атлетическая гимнастика  | 2         | - |                                |
| 15 | П/з 15 Самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.  | 2         | - |                                |
|    | <b>Раздел 4 Спортивные игры</b>   | <b>48</b> | - | <b>ОК 01, ОК 04,<br/>ОК 08</b> |
|    | <p><b>Содержание раздела:</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение / совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра). Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану, техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад. Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке. Выпады (вперед, в сторону, назад). подача, прием подачи. Разбор правил игры. Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой. Ведение шайбы в движении по малому кругу, вбрасывания спиной вперед. Ведение шайбы в движении</p> |           | - |                                |

|    |   |           |          |  |
|----|---|-----------|----------|--|
|    | вбрасывания спиной вперед. Развитие физических способностей средствами игр. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега, кроссового бега (средние и длинные дистанции: 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Совершенствование техники эстафетного бега (4*100 м, 4*100 м; бега по прямой с различной скоростью). Совершенствование техники прыжка в длину / в высоту с разбега. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Развитие физических способностей средствами легкой атлетикой. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетикой. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине, брасс). Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов. Освоение прикладных способов плавания. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания. |           |          |  |
| 16 | П/з 16 Футбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.  | 2         |          |  |
| 17 | Зачетное занятие.   | 2         |          |  |
|    | <b>2 семестр</b>  | <b>44</b> | <b>-</b> |  |
| 18 | П/з 17 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра).  | 2         | -        |  |
| 19 | П/з 18 Баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом.   | 2         | -        |  |
| 20 | П/з 19 Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.  | 2         | -        |  |
| 21 | П/з 20 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра).  | 2         | -        |  |
| 22 | П/з 21 Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом.   | 2         | -        |  |
| 23 | П/з 22 Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры.  | 2         | -        |  |
| 24 | П/з 23 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра).  | 2         | -        |  |
| 25 | П/з 24 Бадминтон. Техника безопасности на занятиях баскетболом.   | 2         | -        |  |
| 26 | П/з 25 Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.   | 2         | -        |  |
| 27 | П/з 26 Теннис. Техника безопасности на занятиях теннисом.   | 2         | -        |  |
| 28 | П/з 27 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра).  | 2         | -        |  |
| 29 | П/з 28 Хоккей. Техника безопасности на занятиях хоккеем.  | 2         | -        |  |
| 30 | П/з 29 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра).  | 2         | -        |  |

|    |  |           |   |  |
|----|--|-----------|---|--|
| 31 | П/з 30 Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.                                       | 2         | - |  |
| 32 | П/з 31 Совершенствование техники спринтерского бега.   | 2         | - |  |
| 33 | П/з 32 Совершенствование техники кроссового бега (средние, длинные дистанции (2000 м – девушки, 3000 м – юноши). | 2         | - |  |
| 34 | П/з 33 Совершенствование техники эстафетного бега (4*100 м, 4*400 м. бега по прямой с различной скоростью).      | 2         | - |  |
| 35 | П/з 34 Совершенствование техники прыжка в длину / в высоту с разбега.  | 2         | - |  |
| 36 | П/з 35 Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).                          | 2         | - |  |
| 37 | П/з 36 Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.   | 2         | - |  |
| 38 | П/з 37 Плавание. Развитие физических способностей средствами плавания.   | 2         | - |  |
| 39 | Зачетное занятие.  | 2         | - |  |
|    |  | <b>78</b> | - |  |

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

**Спортивные игры:** щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

**Гимнастика:** стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

**Легкая атлетика:** стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания.

**Общефизическая подготовка:** перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней).

**Лыжный спорт:** стеллаж для хранения лыж.

**Подвижные игры:** набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр.

**Оборудование для проведения соревнований:** скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).

**Прочее:** аптечка медицинская, сетка заградительная

**Открытые спортивные площадки:** стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы учебного предмета

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Рабочая программа по физической культуре. 10 класс: к УМК В.И. Ляха: методическое пособие / сост. А. Ю. Патрикеев. - 2-е изд. - Москва: ВАКО, 2020. - 41 с. - (Рабочие программы). - ISBN 978-5-408-04914-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1219284>
2. Рабочая программа по физической культуре. 11 класс: к УМК В.И. Ляха: методическое пособие / сост. А. Ю. Патрикеев. - 2-е изд. - Москва: ВАКО, 2020. - 41 с. - (Рабочие программы). - ISBN 978-5-408-04915-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1219286>

#### 3.2.2. Электронные издания

1. Министерство образования и науки Российской Федерации (<http://минобрнауки.пф/>)
2. Федеральный портал "Российское образование" (<http://www.edu.ru/>)
3. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (<http://window.edu.ru/>)
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>)
6. Научная электронная библиотека (НЭБ) (<http://www.elibrary.ru>)

#### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура.- М.: «Академия», 2019.-301с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для СПО / А.Б. Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А. Багащенко, А.Ю.Блезневский, С.К.Рябина.- М.: Издательство Юрайт,2017.- 424с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А.Бишаева.- 6-е., стер. М.: ИЦ «Академия», 2013.-304с.

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

| Общие / профессиональные компетенции  | Раздел / № урока  | Педагогические технологии / активные формы и методы обучения  | Тип оценочных мероприятий  |
|---|---|---|--|
| <p>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> | <p>Р 1, темы 1-3<br/>П-о/с Р 1, темы 4-5</p> <p>Р 2, тема 6<br/>П-о/с Р 2, темы 7-9</p> <p>Р 3, темы 10-15</p> <p>Р 4, темы 16-39</p> | <p><b>Педагогические технологии:</b> игровые технологии, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные технологии, развивающее обучение, соревновательные технологии.</p> <p><b>Активные методы обучения:</b> словесные (беседа, объяснение), наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения), практический (выполнение двигательного действия, самостоятельная, индивидуальная работа), методы строго-регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление кроссворда;</li> <li>- защита презентации;</li> <li>- выполнение самостоятельной работы;</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля;</li> <li>- защита реферата;</li> <li>- фронтальный опрос;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ;</li> <li>- сдача контрольных нормативов;</li> <li>- сдача нормативов ГТО.</li> </ul> |
| <p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>                                    | <p>Р 1, темы 1-3<br/>П-о/с Р 1, темы 4-5</p> <p>Р 2, тема 6<br/>П-о/с Р 2, темы 7-9</p> <p>Р 3, темы 10-15</p> <p>Р 4, темы 16-39</p> | <p><b>Педагогические технологии:</b> игровые технологии, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные технологии, развивающее обучение, соревновательные технологии.</p> <p><b>Активные методы обучения:</b> словесные (беседа, объяснение), наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения), практический (выполнение двигательного действия, самостоятельная, индивидуальная работа), методы строго-регламентированного упражнения, игровой,</p>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление кроссворда;</li> <li>- защита презентации;</li> <li>- выполнение самостоятельной работы;</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля;</li> <li>- защита реферата;</li> <li>- фронтальный опрос;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ;</li> </ul>   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | соревновательный методы.   | - сдача контрольных нормативов;<br>- сдача нормативов ГТО.   |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности  | Р 1, темы 1-3<br>П-о/с Р 1, темы 4-5<br><br>Р 2, тема 6<br>П-о/с Р 2, темы 7-9<br><br>Р 3, темы 10-15<br><br>Р 4, темы 16-39 | <b>Педагогические технологии:</b> игровые технологии, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные технологии, развивающее обучение, соревновательные технологии.<br><br><b>Активные методы обучения:</b> словесные (беседа, объяснение), наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения), практический (выполнение двигательного действия, самостоятельная, индивидуальная работа), методы строго-регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы. | - составление кроссворда;<br>- защита презентации;<br>- выполнение самостоятельной работы;<br>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;<br>- заполнение дневника самоконтроля;<br>- защита реферата;<br>- фронтальный опрос;<br>- тестирование;<br>- демонстрация комплекса ОРУ;<br>- сдача контрольных нормативов;<br>- сдача нормативов ГТО. |
| ПК 3.5 Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов | П-о/с Р 1, темы 4-5<br><br>П-о/с Р 2, темы 7-9   | <b>Педагогические технологии:</b> игровые технологии, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные технологии, развивающее обучение, соревновательные технологии.<br><br><b>Активные методы обучения:</b> словесные (беседа, объяснение), наглядные (демонстрация правильного выполнения упражнения), практический (выполнение двигательного действия, самостоятельная, индивидуальная работа), методы строго-регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы. | - составление кроссворда;<br>- защита презентации;<br>- выполнение самостоятельной работы;<br>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;<br>- заполнение дневника самоконтроля;<br>- защита реферата;<br>- фронтальный опрос;<br>- тестирование;<br>- демонстрация комплекса ОРУ;<br>- сдача контрольных нормативов;<br>- сдача нормативов ГТО. |