**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

| | |
|---|---|
| РАССМОТРЕНО | УТВЕРЖДАЮ |
| на заседании ЦМК общеобразовательных дисциплин<br>протокол № 1 от «02» 09 2024 г. | заместитель директора по учебной работе |
| _____/Ю.С.Миллер/ | _____/Р.Н.Шевелева/ |
| | «02» 09 2024 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по учебному предмету Физическая культура**

**для специальности 40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

**уровень изучения предмета базовый**

**РП.00479926.40.02.04.24**

Рабочая программа учебного предмета **Физическая культура** разработана для специальности ФГОС СПО 40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ. на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Федеральной образовательной программы среднего общего образования, с учётом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, Федеральной рабочей программы СОО «Физическая культура».

Организация разработчик: КГБПОУ «Канский политехнический колледж»

Разработчик: Проскуряков А.С., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Общая характеристика рабочей программы учебного предмета 4
2 Структура и содержание учебного предмета 13
3 Условия реализации программы учебного предмета 21
4 Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета 23

## 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 40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ.

### 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**[1] | **Предметные**[2] |
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам<br><br>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде<br><br>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | **Личностные результаты:**<br>**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 волонтёрской деятельности;<br>**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, | **Раздел «Знания о физической культуре»:**<br>- характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;<br>- 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;<br>- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;<br>- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;<br>- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого |

[1] Указываются формируемые личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 19.03.2024)
[2] Предметные результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 19.03.2024)

| | | |
|---|---|---|
| | памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убеждённость, 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;<br>**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; убеждённость 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;<br>**5) физического воспитания:** сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм | долголетия;<br>- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.<br>**Раздел «Организация самостоятельных занятий»:**<br>- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;<br>- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;<br>- 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";<br>- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;<br>- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;<br>- проводить самостоятельные занятия по подготовке |

| | | |
|---|---|---|
| | причинения вреда физическому и психическому здоровью;<br>**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;<br>**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.<br>**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 | к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.<br>**Раздел «Физическое совершенствование»:**<br>- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;<br>- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;<br>- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;<br>- 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);<br>- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне";<br>- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;<br>- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в |

| | | |
|---|---|---|
| | научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.<br><br>**Метапредметные результаты:**<br>**Познавательные УУД**<br>**Базовые логические действия:**<br>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;<br>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;<br>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;<br>- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;<br>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;<br>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;<br>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.<br>**Базовые исследовательские действия:**<br>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;<br>- способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;<br>- осуществлять различные виды деятельности по | физическом развитии и физическом совершенствовании;<br>- демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;<br>- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);<br>- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне". |

| | | |
|---|---|---|
| | получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);<br>- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;<br>- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;<br>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;<br>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;<br>- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;<br>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;<br>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;<br>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;<br>- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.<br>**Работа с информацией:**<br>- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и | |

| | | |
|---|---|---|
| | форм представления;<br>- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;<br>- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;<br>- 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;<br>- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.<br>**Коммуникативные УУД:**<br>- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;<br>- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;<br>- владеть различными способами общения и взаимодействия;<br>- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;<br>- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.<br>**Самоорганизация:**<br>- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных | |

| | | |
|---|---|---|
| | ситуациях;<br>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом 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 приобретённый опыт;<br>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;<br>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;<br>**Умения самоконтроля, принятия себя и других:**<br>- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;<br>- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;<br>- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;<br>- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;<br>- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;<br>- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;<br>- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;<br>- признавать своё право и право других на ошибку;<br>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека. | |

| | | |
|---|---|---|
| | **Коммуникативные УУД:**<br>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;<br>- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;<br>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;<br>- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;<br>- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;<br>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях;<br>- проявлять творчество и воображение, быть инициативным. | |

## 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.** |
| **Объем образовательной программы учебного предмета** | **78** | **34** | **44** |
| **в т.ч.** | | | |
| **Основное содержание** | 78 | 34 | 44 |
| в т. ч.: | | | |
| теоретическое обучение | 12 | 6 | 6 |
| практические занятия | 66 | 28 | 38 |
| **Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **10** | 10 | - |
| в т. ч.: | | - | |
| теоретическое обучение | - | - | - |
| практические занятия | 10 | 10 | - |
| **Самостоятельная работа** | - | - | - |
| **Консультации** | - | - | - |
| **Индивидуальный проект** *(при наличии)* | - | - | - |
| **Промежуточная аттестация по семестрам** *(1 семестр – дифференцированный зачет, 2 семестр - дифференцированный зачет)* | - | - | - |

**2.2 Тематический план и содержание учебного предмета** Физическая культура

*наименование учебного предмета*

| № урока | Наименование разделов и тем урока / Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Внеаудиторная самостоятельная работа / объем часов | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| | **1 семестр** | | | |
| | **Основное содержание учебного материала** | | | |
| | **Раздел 1 Знания о физической культуре** | **8** | | **ОК 01, ОК 04, ОК 8** |
| | **Содержание раздела:** 1) 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. 2) Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). 3) 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. 4) 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». 5) Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. 6) Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. 7) Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. 8) | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 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. 9) Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. 10) Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. 11) Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. 12) Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий 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. | | | |
| 1 | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека | 2 | | |
| 2 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 2 | | |
| 3 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой (ОФК) | 2 | | |
| 4 | П/з 1 Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой | 2 | | |
| | **Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности** | **6** | | **ОК 01, ОК 04, ОК 8** |
| | **Содержание раздела:** 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) 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.<br>4) Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | нагрузок и содержательного наполнения. 5) 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»). 6) 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. 7) 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.<br>**Профессионально-ориентированное содержание:** 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). | 6 | | |
| 5 | П/з 2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 2 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6 | П/з 3 Комплексы упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | 2 | | |
| 7 | П/з 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка | 2 | | |
| | **Раздел 3 Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 6 | | **ОК 01, ОК 04, ОК 8** |
| | **Содержание раздела:** 1) 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. 2) 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. **Профессионально-ориентированное содержание:** Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. | 4 | | |
| 8 | П/з 5 Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки | 2 | | |
| 9 | П/з 6 Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером | 2 | | |
| 10 | П/з 7 Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой | 2 | | |
| | **Раздел 4 Спортивно-оздоровительная деятельность** | **26** | | **ОК 01, ОК 04, ОК 8** |
| | **Содержание раздела:** 1) 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. 2) 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. 3) 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.<br>4) Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | | | |
| 11 | П/з 8 Футбол. Техническая и тактическая подготовка в футболе | 2 | | |
| 12 | П/з 9 Совершенствование техники ведения мяча, удара по мячу в движении | 2 | | |
| 13 | П/з 10 Тренировочные игры по мини-футболу | 2 | | |
| 14 | П/з 11 Баскетбол. Техническая и тактическая подготовка в баскетболе | 2 | | |
| 15 | П/з 12 Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 2 | | |
| 16 | П/з 13 Совершенствование техники ведения и броска мяча в корзину | 2 | | |
| 17 | П/з 14 Тренировочные игры по баскетболу. Зачетное занятие | 2 | | |
| **2 семестр** | | | | |
| 18 | П/з 15 Волейбол. Техническая и тактическая подготовка в волейболе | 2 | | |
| 19 | П/з 16 Общефизическая подготовка средствами игры волейбол | 2 | | |
| 20 | П/з 17 Развитие физических качеств средствами игры волейбол | 2 | | |
| 21 | П/з 18 Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций | 2 | | |
| 22 | П/з 19 Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности | 2 | | |
| 23 | П/з 20 Тренировочные игры по волейболу | 2 | | |
| | **Раздел 5 Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** | **8** | | **ОК 01, ОК 04, ОК 8** |
| | **Содержание раздела:** 1) Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).<br>2) Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. 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. | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 24 | Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами | 2 | | |
| 25 | Развитие силовых и скоростных способностей средствами атлетических единоборств | 2 | | |
| 26 | П/з 21 Самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. | 2 | | |
| 27 | П/з 22 Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 2 | | |
| | **Раздел 6 Спортивная и физическая подготовка** | | | **ОК 01, ОК 04, ОК 8** |
| | **Содержание раздела:** 1) Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. 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, поднимание 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 косого 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, фитбол-аэробика и т.п.). 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. 2) 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. 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. | | | |
| 28 | П/з 23 Основная гимнастика. Выполнение строевых и общеразвивающих упражнений | 2 | | |
| 29 | П/з 24 Акробатика. Совершенствование акробатических приемов. | 2 | | |
| 30 | П/з 25 Аэробика. Упражнения для совершенствования функциональных систем организма. | 2 | | |
| 31 | П/з 26 Комплекс ГТО. Бег на 60 м и 100 м | 2 | | |
| 32 | П/з 27 Комплекс ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши) | 2 | | |
| 3 | П/з 28 Комплекс ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши) | 2 | | |
| 34 | П/з 29 Комплекс ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) | 2 | | |
| 35 | П/з 30 Комплекс ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг | 2 | | |
| 36 | П/з 31 Комплекс ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 2 | | |
| 37 | П/з 32 Комплекс ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 2 | | |
| 38 | П/з 33 Комплекс ГТО. Челночный бег 3х10 м | 2 | | |
| 39 | Зачетное занятие. Сдача норм ГТО | 2 | | |
| | **ИТОГО** | **78** | | |

## 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. Лях, В.И.. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень: Учебник / В.И. Лях — Москва: Просвещение, 2023. — 272 с. — ISBN 978-5-09-099581-8. — URL: https://book.ru/book/951356. — Текст: электронный.

2. Матвеев, А.П.. Физическая культура. 10-11 класс: Учебник / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова — Москва: Просвещение, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-09-099583-2. — URL: https://book.ru/book/951318. — Текст: электронный.

#### 3.2.2. Электронные издания

1. 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. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы: Учебник / под. ред. Г.И. Погадаев — Москва: Просвещение, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-09-083012-6. — URL: https://book.ru/book/951354. — Текст: электронный.

2. Матвеев, А.П.. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: Учебник / А.П. Матвеев — Москва: Просвещение, 2022. — 320 с. — ISBN 978-5-09-099582-5. — URL: https://book.ru/book/951317. — Текст: электронный.

3. Бишаева А.А. Физическая культуа. - М.: «Академия», 2019.-301с.

4. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник для СПО / А.Б. Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А. Багащенко, А.Ю.Блезневский, С.К.Рябинина. - М.: Издательство Юрайт, 2017.- 424с.

## 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 |
|---|---|---|---|
| ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам<br><br>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде<br><br>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, темы 1-4<br><br>Р 2, темы 5-7<br>П-о/с Р 2, темы 5-7<br><br>Р 3, темы 8-10<br>П-о/с Р 3, темы 8,9<br><br>Р 4, темы 11-23<br><br>Р 5, темы 24-27<br><br>Р 6, темы 28-39 | **Педагогические технологии:** игровые технологии, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные технологии, развивающее обучение, соревновательные технологии.<br><br>**Активные методы обучения:** 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>- выполнение самостоятельной работы;<br>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;<br>- заполнение дневника самоконтроля;<br>- защита реферата;<br>- тестирование;<br>- демонстрация комплекса ОРУ;<br>- сдача контрольных нормативов;<br>- сдача нормативов ГТО. |