

Министерство образования и науки Челябинской области
ГПБОУ «Троицкий педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета ОУП.12 Физическая культура

специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

2023 г.

Рабочая программа по ОУП.12 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего общего образования от 17.05.2012 № 413 и Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 года № 371, с учетом ФГОС СПО от 24.08.2022 г. № 762.

Разработчик: Копылова Н.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2.СИНХРОНИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	8
2.1. СИНХРОНИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ФГОС СОО И ФОП СОО ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	8
2.2.СИНХРОНИЗАЦИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОУП. 12 Физическая культура.....	16
3.СОДЕРЖАНИЕ, ОБЪЁМ И ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	18
3.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	18
3.2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	21
3.3.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	22
4.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	27
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по ОУП.12 Физическая культура реализуется на базе основного общего образования в рамках получения специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах. Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413, и Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 года № 371.

Рабочая программа ОУП.12 определяет цели образования, развития, воспитания и социализации обучающихся на уровне среднего общего образования в рамках освоения специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, путей формирования системы знаний, умений и способов деятельности у обучающихся на базовом уровне в объеме 78 часов.

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

Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности

к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность

обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной

солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

2.СИНХРОНИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

2.1. СИНХРОНИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ФГОС СОО И ФОП СОО ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Выписка из ФГОС СОО			Выписка из ФОП СОО		
Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
гражданского воспитания: ЛР ГВ 1. сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; ЛР ГВ 2. осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; ЛР ГВ 3. принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; ЛР ГВ 4. готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; ЛР ГВ 5. готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; ЛР ГВ 6. умение взаимодействовать с	Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: МР 1. самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; МР2.устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; МР3.определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; МР4..вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; б)базовые исследовательские действия: МР5.владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения	ПР1.умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПР2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПР3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития; ПР4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профила ПР5. владение техническими приемами и двигательными	гражданского воспитания: ЛР ГВ1сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; ЛР ГВ2.осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; ЛР ГВ 3. принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; ЛР ГВ 4. готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; ЛР ГВ 5.готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях; ЛР ГВ 6.умение	У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий: МР 1. самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; МР2.устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; МР3.определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; МР4.выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального	ПР1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПР2.владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПР3.владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и

социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; ЛР ГВ 7. готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; патриотического воспитания: ЛР ПВ 1. сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ЛР ПВ 2. ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; ЛР ПВ 3. идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; духовно-нравственного	проблем; МР6.способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; МР7. формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; МР8. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; МР9.выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; МР10.анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в	действиями;	взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; ЛР.ГВ 7. готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; патриотического воспитания: ЛРПВ 1.сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ЛР ПВ 2.ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; ЛР ПВ 3.идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; духовно-нравственного	и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.: МР5.владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; МР6.способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); МР7.формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; МР8. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	физической работоспособности, динамики физического развития; е физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПР5. владение техническими приемами и двигательными действиями ПР4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПР4. владение физическими упражнениями разной функциональной
---	---	--------------------	---	--	---

воспитания: ЛР ДНВ 1. осознание духовных ценностей российского народа; ЛР ДНВ 2. сформированность нравственного сознания, этического поведения; ЛР ДНВ 3. способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; ЛР ДНВ 4. осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ЛР ДНВ 5. ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов Росс эстетического воспитания: ЛР ЭстВ 1. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; ЛР ЭстВ 2. способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; ЛР ЭстВ 3. убежденность	новых условиях; МРДНВ1.давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; МРДНВ2.уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; МРДНВ3.уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; в) работа с информацией: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;		воспитания: ЛР ДНВ 1.осознание духовных ценностей российского народа; ЛР ДНВ 2.сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; ЛР ДНВ 4.осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ЛР ДНВ 5.ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; эстетического воспитания: ЛР ЭстВ 1.эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; ЛР ЭстВ 2. способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное	МР9.выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; МР10.анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; МРДНВ1.давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; МРДНВ2.уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; МРДНВ3.уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить	направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПР5. владение техническими приемами и двигательными действиями;
--	--	--	--	---	--

в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; ЛР ЭстВ 4. готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; физического воспитания: ЛР ФВ 1. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; ЛР ФВ 2. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; ЛР ФВ 3. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; трудового воспитания: ЛР ТВ 1. готовность к труду, осознание ценности	ЛРэстВ1 оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. Овладение универсальными коммуникативными действиями: а) общение: • осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; • распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; • владеть различными способами общения и взаимодействия;		воздействие искусства; ЛР ЭстВ 3. убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; ЛР ЭстВ 4. готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; физического воспитания: ЛРФВ1. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; ЛР ФВ 2. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; ЛРФВ2 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; трудового воспитания: ЛР ТВ 1. готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;	проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения. владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; ЛРэст1 оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения,	
---	--	--	---	--	--

мастерства, трудолюбие; ЛР ТВ 2. готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; ЛР ТВ 3. 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; экологического воспитания: ЛР ЭкВ 1. сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; ЛР ЭкВ 2. планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития	• аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; • развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; б) совместная деятельность: • понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; • выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; • принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; • оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; • предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; • координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;		ЛР ТВ 2.готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; ЛР ТВ 3..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; экологического воспитания: ЛР ЭкВ 1. Сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; ЛР ЭкВ 2. планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития	правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и	
--	---	--	--	--	--

человечества; ЛР ЭкВ 3. активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; ЛР ЭкВ 4. умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; ЛР ЭкВ 5. расширение опыта деятельности экологической направленности; ей жизни ценности научного познания: ЛР ЦНПВ 1. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; ЛР ЦНПВ 2. совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; ЛР ЦНПВ 3. осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.	• осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: • самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; • самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; • давать оценку новым ситуациям; • расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; • делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; • оценивать приобретенный опыт; • способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой		человечества; ЛР ЭкВ 3. активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; ЛР ЭкВ 4. умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; ЛР ЭкВ 5. расширение опыта деятельности экологической направленности. ценности научного познания: ЛР ЦНПВ 1. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; ЛР ЦНПВ 2. совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; ЛР ЦНПВ 3. осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую	жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и	
---	--	--	--	--	--

	образовательный и культурный уровень; б) самоконтроль: • давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; • владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; • использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; • уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: • самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; • саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть		деятельность индивидуально и в группе.	мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека. понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;	
--	--	--	---	--	--

	открытым новому; • внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; • эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; • социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты; г) принятие себя и других людей: • принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; • принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; • признавать свое право и право других людей на ошибки; • развивать способность понимать мир с позиции другого человека.			принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	
--	--	--	--	---	--

2.2.СИНХРОНИЗАЦИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОУП. 12 Физическая культура

Код и наименование формулируемых компетенций	Личностные результаты
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	ЛР ГВ 8. сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; ЛР ГВ 9. осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; ЛР ГВ 10. принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; ЛР ГВ 11. готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; ЛР ГВ 12. готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; ЛР ГВ 13. умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	ЛР ЦНПВ1.сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	ЛР ГВ 6. готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	ЛР ГВ 5. Готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях. ЛР ДНВ 2. Сформированность нравственного сознания, этического поведения. ЛР ДНВ 4.Осознание личного вклада в построение устойчивого будущего. ЛР ЦНПВ 3.Осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	ЛР ЦНПВ 2. Совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию,	ЛР ГВ 1. Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и

демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных и общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	ответственного члена российского общества. ЛР ГВ 2. Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка. ЛР ГВ 3. Принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей. ЛР ГВ 4. Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам. ЛР ГВ 7. Готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности. ЛР ПВ 1. Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России. ЛР ПВ 2. Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде. ЛР ПВ 3. Идеинная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу. ЛР ДНВ 1. Осознание духовных ценностей российского народа. ЛР ДНВ 5. Ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	ЛР ЭкВ 2. планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; ЛР ЭкВ 3. активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; ЛР ЭкВ 4. умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; ЛР ЭкВ 5. расширение опыта деятельности экологической направленности;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛР ФВ1. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью. ЛР ФВ2. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. ЛР ФВ3. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	ЛР ЦНПВ 2. Совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира.

3. СОДЕРЖАНИЕ, ОБЪЁМ И ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки)

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки,

артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Характеристика контрольно-измерительных материалов

Включает в себя систему контролируемых материалов, позволяющих оценить качественные и количественные показатели физической подготовленности (положительная динамика), а также уровень сформированности теоретических знаний подготовленности обучающихся (в виде письменной итоговой работы, в форме защиты индивидуального проекта и т.д.)

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал.

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных

мячей, круговая тренировка. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Техника лыжных ходов: Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширован

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

3.2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объём в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	84
всего	78
теории	-
практические занятия	76
консультация	2
в т. ч. практическая подготовка	50
самостоятельная работа	6
промежуточная аттестация – комплексный дифференцированный зачёт	2

3.3.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия		Объем часов	Формируемые ЛР, МР, ПР
1	2		3	4
Раздел 1 Легкая атлетика			12/10	
Тема 1.1.	Содержание			ЛР ФВ1. ЛР ФВ2. ЛР ФВ3 ЛР ЭкВ 2. ЛР ЭкВ 3.
	1.	Исторический обзор развития легкой атлетики. Причины и предупреждение травматизма на занятиях легкой атлетикой.		
Тема 1.2. Бега на средние дистанции	Практические занятия:		3	
	1.	Специальные упражнения бегуна. Бег с высокого старта.		
	2.	Бег по пересечённой местности. Подвижные игры с элементами бега.		
	3.	Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 м. и 1000м		
	Самостоятельные занятия:		—	
Тема 1.3. Бег на Короткие дистанции	Практическое занятие:		2	
	1.	Бег с низкого старта с различной скоростью, с низкого старта под уклон, в гору различной высоты.		
	2.	Выполнение контрольного норматива в беге на 100м Подвижные игры с элементами бега.		
Тема 1.4. Эстафетный бег.	Практическое занятие:		2	
	1.	Передача эстафетной палочки в 20- метровой зоне.		
	2.	Подвижные игры с элементами эстафетного бега. Контрольное выполнение техники передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне.		
Тема 1.5. Метание гранаты с разбега	Практические занятия:		2	
	1.	Специальные упражнения метателя. Метание гранаты с места, из положения «Натянутого лука» с крестного шага, с 3-4 шагов разбега, с короткого и полного разбега.		

	2.	Подвижные игры с элементами метания.		
Тема 1.6. Прыжки в длину с разбега	Практическое занятие:		1	ЛР ФВ1. ЛР ФВ2. ЛР ФВ3 ЛР ПВ 2.
	1.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
Тема 1.7. Прыжок в высоту с разбега	Практическое занятие:		2	
	1.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
	2.	Контрольное выполнение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».		
Раздел 2.Спортивные игры. Волейбол			12/6	
	Содержание			
Тема 2.1. Техника приема и передачи мяча	1.	Причины и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу. Правила соревнований по волейболу.	6	
	Практические занятия:			
	1.	Приемы и передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте		
	2.	Передачи в движении, стоя лицом и спиной в направлении передачи, в прыжке в различных направлениях и на различную высоту		
	3.	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.		
	4.	Контрольное выполнение техники приема и передачи мяча двумя руками		
	5.	Контрольное выполнение техники верхней прямой подачи.		
	6.	Контрольное выполнение техники нижней подачи.		
Тема 2.2. Основные тактиче- ские действия в нападении и в за- щите	Практические занятия:		6	
	1.	Основы судейства по спортивным играм.		
	2.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.		
	3.	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.		
	4.	Судейство соревнований по волейболу в учебной группе.		
Раздел 3.Гимнастика			10/4	
	Содержание			
		Профилактика травматизма на уроках гимнастики.	2	
	Практические занятия:			
Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения	1.	Выполнение комплексов ОРУ с предметами и без предметов.		
	2.	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета, брюшного пресса		
	Практические занятия:			

Тема 3.2.	1.	Строевые упражнения: строевые приемы, передвижения, построения.	8	
Основы обучения технике гимнастических упражнений	2.	Прыжок «ноги врозь» через коня в ширину, прыжок «ноги врозь» через коня в длину		ЛР ФВ1. ЛР ФВ2. ЛР ФВ3 ЛР ЭкВ 2. ЛР ЭкВ 3.
	3.	Вольные упражнения на 32 счета, вольные упражнения на 16 счетов с применением акробатических упражнений		
	4.	Опорные прыжки: прыжок «согнув ноги» через козла в ширину, прыжок «согнув ноги» с поворотом на 180 гр. через козла в длину		
	5.	Акробатические упражнения: группировки, перекаты, кувырок вперед из различных положений, кувырок назад, длинный кувырок вперед, кувырок назад через плечо прогнувшись. Стойка на лопатках, стойка на голове, на руках. «Мост» наклоном назад. Равновесие, переворот боком.		
	6.	Упражнения в равновесии (на бревне): ходьба с различными положениями рук, ходьба с перешагиванием через предметы; вскок в упор стоя на колено, вскок промахом правой; поворот на носках на 180гр.; поворот на 180гр. в приседе с последовательным движением рук; прыжки со сменой положения ног; различные равновесия; шаги галопа; соскок прогнувшись из упора присев.		
	7.	Контрольный норматив по выполнению акробатической комбинации		
	8.	Зачет		
Раздел 4.Лыжная подготовка			10/8	
Тема 4.1.	Содержание			
Основные техниче-ские способы пере-движения на лыжах	1.	Причины и предупреждение травматизма на лыжной подготовке.		
	Практические занятия:			ЛР ФВ1. ЛР ФВ2. ЛР ФВ3 ЛР ЭкВ 2. ЛР ЭкВ 3.
	1.	Строевые приемы с лыжами и на лыжах.		
	2.	Повороты на месте переступанием, прыжком, махом.		
	3.	Попеременный душажный ход, одновременный бесштаный ход, одновременен-ный одношажный ход, одновременный душажный ход.		
	4.	Спуски с гор: с высокой, средней, низкой стойках, в стойке отдыха, с преодоле-нием неровностей.		
	5.	Подъемы: «полу ёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».		
	6.	Коньковый ход.		
	7.	Торможения: плугом, упором, боковым соскальзыванием.		
	8.	Обучение способам перехода с хода на ход.		
9.	Поворот в движении переступанием.			
	10.	Выполнение контрольных нормативов на дистанции 2-3 км.		
Раздел 5. Баскетбол			10/8	

Тема 5.1. Основные техниче- ские элементы в баскетболе	Содержание			
	1.	Причины и предупреждение травматизма на баскетболе.		
	Практические занятия:			
	1.	Стойка баскетболиста.		
	2.	Перемещения: шагом, бегом, выпадами, прыжками.		
	3.	Остановки: прыжком, двумя шагами.		
	4.	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу на месте и в движе- нии.		
	5.	Передачи мяча одной рукой на месте и в движении (от плеча, снизу).		
	6.	Бросок мяча в корзину.		
	7.	Ведение мяча на месте и в движении: с изменением скорости и направления движения, с противодействием.		
	8.	Финты: на передачу, на бросок и на ведение.		
9.	Подвижные игры с элементами баскетбола.			
10.	Контрольное выполнение техники броска мяча в корзину на месте и в движении			
Раздел 6. Аэробика			4/4	
	Содержание			ЛР ФВ1. ЛР ФВ2. ЛР ФВ3 ЛР ЭкВ 2.
	1.	Причины и предупреждение травматизма на занятиях Аэробикой		
	Практические занятия:			
Тема 6.1. Аэробика	1.	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.		
	2.	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		
	3.	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики		
	4.	Аэробика (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.)		
Раздел 7. Футбол			4/4	
		Содержание		ЛР ФВ1. ЛР ФВ2. ЛР ФВ3 ЛР ЭкВ 2. ЛР ЭкВ 3.
	1.	Техника безопасности на занятиях футболом		
		Практические занятия:		

Тема 7.1 Техника игры	1.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.		
	2.	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	3.	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	4.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).		
Раздел 8. Бадминтон			4/4	
Тема 8.1 Техника игры		Содержание		ЛР ФВ1. ЛР ФВ2. ЛР ФВ3 ЛР ЭкВ 2. ЛР ЭкВ 3.
	1.	Техника безопасности на занятиях бадминтоном		
		Практические занятия:		
	1.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов.		
	2.	Перемещения игрока, подачи, удары по волану. Техника передвижения игрока		
	3.	Освоение приемов тактики защиты и нападения		
	4.	Выполнение технико-тактических приемов игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		
		Самостоятельные занятия: 4		
Раздел 9. Легкая атлетика			10/6	
Тема 9.1. Техника бега		Содержание	5	ЛР ФВ1. ЛР ФВ2. ЛР ФВ3 ЛР ЭкВ 2. ЛР ЭкВ 3.
	1.	Причины и предупреждение травматизма на легкой атлетике.		
		Практические занятия:		
	1.	Низкий старт.		
	2.	Бег с низкого старта с различной скоростью, с низкого старта под уклон, в гору различной высоты		
	3.	Подвижные игры с элементами бега.		
	4.	Выполнение контрольного норматива в беге на 100м.		
	5.	Специальные упражнения прыгуна в длину.		
Тема 9.2. Техника прыжка	1.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	5	
	2.	Контрольный норматив прыжок в длину с разбега		
		Техника бега с высокого старта		
	3.	Народная игра «Лапта»		
	4.	Народная игра «Лапта»		
	5	Дифференцированной зачет	2	
Всего:				

4.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для реализации программы учебного предмета предусмотрен спортивный зал и спортивная площадка, оснащены в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

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

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

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

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

Информационное обеспечение реализации программы:

1.Основной источник:

1.Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с.

Дополнительные печатные издания:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 160 с.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.
4. Лях В.И.Физическая культура: 10-11 класс учеб. Для учащихся общеобразоват, учреждений/ под ред.В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 6-е изд., М: Просвещение, 2011.

2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: пресс- служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые данные и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 19.11.2018).
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан, видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>, свободный (дата обращения: 19.11.2018).
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан, видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/),свободный (дата обращения: 19.11.2018).
4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www. nsportal.ru/](https://www.nsportal.ru/). (дата обращения: 19.11.2018).
5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письмен- ский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9 (дата обращения: 25.12.201

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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