

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ
«Обшаровский государственный
техникум им. В.И.Суркова»
_____ Захаров Н.В.

«26» мая 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла

образовательной программы среднего профессионального образования

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

по специальности 39.02.01 Социальная работа

квалификация: специалист по социальной работе

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

профиль обучения: социально-экономический профиль

с. Обшаровка, 2025г

Рассмотрено на заседании
Методической комиссии
Протокол №7 «26» мая 2025г.
Председатель

_____ О.Ю. Меренкова
подпись расшифровка

Разработчик:
преподаватель
_____ В.А. Жоголев

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами образовательной программы среднего профессионального образования с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС специальности 39.02.01 Социальная работа

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	13
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	14
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	23
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	26
Приложение 1	27
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.....	27
Приложение 2	29
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО	29
Приложение 3	32
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО	32
Приложение 4	35

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

примерной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) специальности 39.02.01 Социальная работа;

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по социально - экономическому профилю (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по специальности СПО специальности 39.02.01 Социальная работа;

рабочей программы воспитания по специальности СПО специальности 39.02.01 Социальная работа.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.12.2023 № 1028 «О внесении изменений в некоторые приказы Минобрнауки и Минпросвещения России, касающиеся федеральных государственных стандартов основного общего образования и среднего общего образования».

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;

интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре образовательной программы среднего профессионального образования:

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности 39.02.01 Социальная работа на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по специальности 39.02.01 Социальная работа отводится 72 часа в соответствии с учебным планом по специальности 39.02.01 Социальная работа.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета «Физическая культура».

Контроль качества освоения предмета «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПРБ), подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 39.02.01 Социальная работа.

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в

различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО, а также функциональную грамотность обучающихся.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет является частью обязательной предметной области «Физическая культура», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профиля профессионального образования.

Учебный предмет физическая культура обучающихся профессиональных образовательных организаций выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности.

Учебный предмет обеспечивает профессиональную направленность учебного процесса, его устойчивую ориентацию на достижение результатов освоения профессиональной образовательной программы, ориентированных на подготовку квалифицированного специалиста.

Учебный предмет наравне со всеми дисциплинами общеобразовательного цикла не только выступает в качестве квалификационного требования к современным специалистам во всех областях деятельности, но и является условием формирования базы профессиональных компетенций.

Содержание учебного предмета включает теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть обеспечивает овладение обучающимися целостной системой знаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых для сознательного применения средств, методов, технологий, разнообразных формы и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, решения конкретных задач профессиональной деятельности.

Практическая часть направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, воспитание необходимых качеств и свойств личности, овладение методами, средствами и технологиями физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

Учебная деятельность обучающихся по учебному предмету предусматривает:

1. Учебные занятия (практическое занятие, лекция, консультация).
2. Самостоятельную работу.

Образовательная деятельность при освоении отдельных компонентов содержания дисциплины организуется в форме практической подготовки, представляющей собой форму организации образовательной деятельности в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

3. Другие виды учебной деятельности, в том числе реализуемые в форме практической подготовки:

- мастер-классы;
- конкурсы, соревнования, целью которых является демонстрация знаний, умений, навыков, применение физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность.

Предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного цикла Основы безопасности жизнедеятельности, ОП.04. Основы валеологии и социальной медицины, а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла МДК 02.01. Освоение работ по должности служащего 26527 Социальный работник и профессиональными модулями (далее – ПМ) ПМ.02 Освоение работ по должности служащего 26527 Социальный работник.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла и включает в себя функциональную грамотность обучающихся в части развития читательской грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание учебного предмета направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;
- воспитание разносторонне развитой личности;
- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;
- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» особое внимание уделяется формированию физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

В программе по предмету «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по профессии, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

Раздел 2. Методические основы обучения различными видами физкультурно - спортивной деятельности;

Тема 2.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Практическое занятие №41. Силовые упражнения на снарядах

Практическое занятие №42. Силовые упражнения на снарядах

Практическое занятие №43. Совершенствование координации движений

Практическое занятие №44. Совершенствование координации движений

Практическое занятие №45. Проведение учета двигательной подготовленности

Практическое занятие №46. Проведение учета двигательной подготовленности

Практическое занятие №47. Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса

Практическое занятие №48. Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса

Практическое занятие №49. Совершенствование вестибулярной устойчивости

Практическое занятие №50. Совершенствование вестибулярной устойчивости

Практическое занятие №51. Совершенствование акробатической подготовки

Практическое занятие №52. Совершенствование акробатической подготовки

Практическое занятие №53. Работа на тренажерах

Практическое занятие №54. Работа на тренажерах

Практическое занятие №55. Совершенство упражнений на перекладине

Практическое занятие №56. Совершенство упражнений на перекладине

Практическое занятие №57. Силовая подготовка

Практическое занятие №58. Силовая подготовка

Практическое занятие №59. Совершенство упражнений по гимнастике

Практическое занятие №60. Совершенство упражнений по гимнастике

Практическое занятие №61. Совершенство упражнений по акробатике

Практическое занятие №62. Совершенство упражнений по акробатике

Практическое занятие №63. Работа на тренажерах

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета Физическая культура обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 05	физическое воспитание: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
ЛР 06	трудовое воспитание: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности,
Личностные результаты программы воспитания (ЛРВР)	
ЛР9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию.

	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	познавательные универсальные учебные действия: а) базовые логические действия: -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; -устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; -выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; -вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; -развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; б) базовые исследовательские действия: -владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; -выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; -анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; -уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; -уметь интегрировать знания из разных предметных областей; -выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
МР 02	коммуникативные универсальные учебные действия: б) совместная деятельность: -понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; -принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; -координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; -осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
МР 03	регулятивные универсальные учебные действия: а) самоорганизация: -самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; -давать оценку новым ситуациям; -расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; -делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; -оценивать приобретенный опыт; -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный

	уровень; г) принятие себя и других людей: -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.
Предметные результаты базовый уровень (ПРб)	
ПРб 01	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);
ПРб 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПРб 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРб 05	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПРб 06	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по 39.02.01 Социальная работа)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных,	ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

исследовательских, проектных, профессиональных задач)		
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 39.02.01 Социальная работа

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по 39.02.01 Социальная работа)
Наименование ВПД	
ПМ.02 Освоение работ по должности служащего 26527 Социальный работник	
ПК 2.2.	Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социально-медицинских услуг, оказывать первую медицинскую помощь

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Общий объем образовательной программы учебного предмета	72
Основное содержание	48
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	46
Профессионально ориентированное содержание	23
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	23
в т. ч. из них в форме практической подготовки: Практическое занятие №57- №59	23
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	1

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Раздел 1.	Физическая культура, как часть культуры общества и человека		2			
Тема 1.1 Физическая культура	Содержание учебного материала		2			
	1	Физическая культура в системе СПО	1	ЛР05, ЛР 06, МР01, МР02, МР03 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	ЛР9
	2	Гигиена, питание и совершенствование в системе СПО	1	ЛР05, ЛР 06, МР01, МР02, МР03 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	
Раздел 2.	Методические основы обучения различными видами физкультурно -спортивной деятельности		63			
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		8			
	Практическое занятие №1 Совершенствование низкого старта и стартового разгона		1	ЛР05, ЛР 06, МР01, МР02, МР03 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	ЛР9
	Практическое занятие №2 Совершенствование высокого старта и финиширования		1	ЛР05, ЛР 06, МР01, МР02, МР03 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	
	Практическое занятие №3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м)		1	ЛР05, ЛР 06, МР01, МР02, МР03 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	
	Практическое занятие №4 Совершенствование техники эстафетного бега		1	ЛР05, ЛР 06, МР01, МР02, МР03 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	
	Практическое занятие № 5 Совершенствование техники бега на средние дистанции		1	ЛР05, ЛР 06, МР01, МР02, МР03 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03,	ОК 01. ОК 04. ОК 08.	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код личностных результатов реализации программы воспитания
			ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06		
	Практическое занятие № 6 Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №7 Совершенствование прыжков в высоту способом перешагивания	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №8 Совершенствование прыжков в высоту перекидным способом	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала	8			
	Практическое занятие №9 Разучивание приемов мяча с подачи	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	ЛР9
	Практическое занятие №10 Разучивание передач из зон 1,6,5 в зону 3	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №11 Разучивание верхней прямой подачи	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №12 Разучивание нападающего удара	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №13 Учебная игра	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №14 Совершенствование техники приема и передачи мяча	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код личностных результатов реализации программы воспитания
	Практическое занятие №15 Совершенствование техники игры командой	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>OK 01. OK 04.OK 08.</i>	
	Практическое занятие № 16 Контрольная игра 6х6	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>OK 01. OK 04.OK 08.</i>	
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	9			ЛР9
	Практическое занятие №17 Разучивание ловли мяча от щита	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>OK 01. OK 04.OK 08.</i>	
	Практическое занятие №18 Разучивание ведения мяча с изменением отскока и скорости	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>OK 01. OK 04.OK 08.</i>	
	Практическое занятие № 19 Совершенствование различных передач в движении	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>OK 01. OK 04.OK 08.</i>	
	Практическое занятие №20 Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>OK 01. OK 04.OK 08.</i>	
	Практическое занятие №21 Разучивание тактических действий в защите	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>OK 01. OK 04.OK 08.</i>	
	Практическое занятие №22 Разучивание тактических действий в нападении	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>OK 01. OK 04.OK 08.</i>	
	Практическое занятие №23 Учебная игра	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>OK 01. OK 04.OK 08.</i>	
	Практическое занятие №24 Совершенствование	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06,	<i>OK 01. OK 04.OK 08.</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код личностных результатов реализации программы воспитания
	передачи мяча в нападении		МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06		
	Практическое занятие №25 Совершенствование техники игры в защите	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала	7			
	Практическое занятие №26 Разучивание: длинного кувырка вперед через препятствие 90 см. (м); перекатом стойка на лопатках (д)	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №27 Разучивание: - стойки на голове и руках и руках силой (м); из стойки на лопатках переворот назад в полуштанг (д)	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №28 Разучивание опорного прыжка	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №29 Совершенствование упражнений с гантелями	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №30 Совершенствование лазания по канату	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №31 Совершенствование лазания по канату	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №32 Дифференцированный зачет.	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
Тема 2.5. Лыжная	Содержание учебного материала	8			
	Практическое занятие №33 Совершенствование	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06,	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код личностных результатов реализации программы воспитания
подготовка	попеременного двухшажного хода		МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06		
	Практическое занятие №34 Совершенствование одновременного бесшажного хода	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №35 Совершенствование перехода с одного хода на другой	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №36 Совершенствование одновременного одношажного хода	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №37 Лыжные гонки 1 км	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №38. Лыжные гонки 2 км	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №39. Лыжные гонки на 3 км	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №40. Прохождение дистанции до 5 км без учета времени	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
Тема 2.6.	Содержание учебного материала	23			
Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие №41. Силовые упражнения на снарядах	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.</i>	ЛР9
	Практическое занятие №42. Силовые упражнения на снарядах	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03	<i>ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код личностных результатов реализации программы воспитания
			ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06		
	Практическое занятие №43. Совершенствование координации движений	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.	
	Практическое занятие №44. Совершенствование координации движений	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.	
	Практическое занятие №45. Проведение учета двигательной подготовленности	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.	
	Практическое занятие №46. Проведение учета двигательной подготовленности	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.	
	Практическое занятие №47. Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.	
	Практическое занятие №48. Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.	
	Практическое занятие №49. Совершенствование вестибулярной устойчивости	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.	
	Практическое занятие №50. Совершенствование вестибулярной устойчивости	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.	
	Практическое занятие №51. Совершенствование акробатической подготовки	<i>I</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код личностных результатов реализации программы воспитания
	Практическое занятие №52. Совершенствование акробатической подготовки	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.</i>	
	Практическое занятие №53. Работа на тренажерах	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.</i>	
	Практическое занятие №54. Работа на тренажерах	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.</i>	
	Практическое занятие №55. Совершенство упражнений на перекладине	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.</i>	
	Практическое занятие №56. Совершенство упражнений на перекладине	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.</i>	
	Практическое занятие №57. Силовая подготовка	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.</i>	
	Практическое занятие №58. Силовая подготовка	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.</i>	
	Практическое занятие №59. Совершенство упражнений по гимнастике	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.</i>	
	Практическое занятие №60. Совершенство упражнений по гимнастике	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.</i>	
	Практическое занятие №61. Совершенство упражнений по акробатике	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03,	<i>ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код личностных результатов реализации программы воспитания
			ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06		
	Практическое занятие №62. Совершенство упражнений по акробатике	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.</i>	
	Практическое занятие №63. Работа на тренажерах	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК01.,ОК04.,ОК08. ПК 2.2.</i>	
Раздел 3.	Дополнительные модули	6			
Тема 3.1. Хоккей на траве	Содержание учебного материала	3			
	Практическое занятие №64. Техник безопасности на занятиях. Последовательность приемов игры в нападении и защите.	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	ЛР9
	Практическое занятие №65. Упражнения по тактике. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №66. Игровые упражнения. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Двухсторонние игры.	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
Тема 3.2. Перетягивание каната	Содержание учебного материала	3			
	Практическое занятие №67. Техник безопасности на занятиях. Отработка первоначальной стойки для перетягивания каната, подводящие движения, тактика перетягивания каната.	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	ЛР9
	Практическое занятие №68. Атакующий вариант, когда обе стороны работают на атаку. Защитный вариант, когда одна сторона работает на атаку другая на удержание.	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	
	Практическое занятие №69. Индивидуальная тренировка, с каждым обучающимся отрабатывается его задача либо атакующая или защитная	<i>1</i>	ЛР05,ЛР 06, МР01,МР02,МР03 ПР6 01,ПР6 02,ПР6 03, ПР6 04,ПР6 05,ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04.ОК 08.</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет. Практическое занятие №70		<i>1</i>	ЛР05, ЛР 06. МР01, МР02, МР03 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ПР6 06	<i>ОК 01. ОК 04. ОК 08.</i>	ЛР9
Всего:		<i>72</i>			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

- Лыжи – 25 пар,
- гимнастический мостик – 2 шт.,
- гимнастическое бревно – 1 шт.,
- мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные,
- сетка волейбольная - 1 шт.,
- щиты баскетбольные - 2 шт., кольцо баскетбольное - 2 шт.,
- скамья для пресса вогнутая,
- столы для настольного тенниса – 2 шт.,
- маты 8 – шт.

Информационное обеспечение обучения

(перечень рекомендуемых учебных изданий согласно федеральному перечню учебников <https://fpu.edu.ru>, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

1.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2020. — 255 с.<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

2.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2020. — 288 с.
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-pogadaev>

Для студентов

1.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

2.Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-pogadaev>

Дополнительные источники

Для преподавателей

1.Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura-10-11-klassy-lyah> 24

5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Для студентов

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»

6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.

8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).

11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018. 25

13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Перечень Интернет-ресурсов

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. goup32441. pnrod. ru](http://www.goup32441.pnrod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПРб)	Методы оценки
ПРб01 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);	тестирование (теоретическое); оценка результатов выполнения практических занятий; выполнению нормативов ГТО; Дифференцированный зачет.
ПРб02 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	тестирование (теоретическое); оценка результатов выполнения практических занятий; выполнению нормативов ГТО; Дифференцированный зачет.
ПРб03 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	тестирование (теоретическое); оценка результатов выполнения практических занятий; выполнению нормативов ГТО; Дифференцированный зачет.
ПРб04 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	тестирование (теоретическое); оценка результатов выполнения практических занятий; выполнению нормативов ГТО; Дифференцированный зачет.
ПРб05 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	тестирование (теоретическое); оценка результатов выполнения практических занятий; выполнению нормативов ГТО; Дифференцированный зачет.
ПРб06 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	тестирование (теоретическое); оценка результатов выполнения практических занятий; выполнению нормативов ГТО; Дифференцированный зачет.

Приложение 1

Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

- 1) Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.
- 2) Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
- 3) Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
- 4) Бег, как средство укрепления здоровья.
- 5) Виды массажа
- 6) Виды физических нагрузок, их интенсивность.
- 7) Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
- 8) Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
- 9) Возникновение парусного спорта в России.
- 10) Возраст, роста-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров.
- 11) Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
- 12) Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.
- 13) Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
- 14) Гиподинамия – что это такое?
- 15) Двигательный режим и его значение.
- 16) Движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ движения: опыт топологического подхода.
- 17) Женщина в современном спорте высших достижений.
- 18) Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
- 19) Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.
- 20) История возникновения и развития Олимпийских игр.
- 21) Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
- 22) Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- 23) Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле.
- 24) Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.
- 25) Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

- 26) Новое увлечение Голливуда — будокон.
- 27) Обзор методов оздоровления.
- 28) Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
- 29) Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
- 30) Оздоровительная физическая культура.
- 31) Оптимизация технического оснащения спортивного сооружения.
- 32) Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
- 33) Основы здорового образа жизни.
- 34) Основы спортивной тренировки.
- 35) Особенности баскетбольной тренировки.

Приложение 2

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ПК 2.2. Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социально-медицинских услуг, оказывать первую медицинскую помощь	ЛР 06 трудовое воспитание: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности	МР 01 Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
		результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ПК 2.2. Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социально-медицинских услуг, оказывать первую медицинскую помощь		МР 02 Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
		аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. ПК 2.2. Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социально-медицинских услуг, оказывать первую медицинскую помощь	ЛР 05 физическое воспитание: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	МР 03 Овладения универсальными регулятивными действиями: - 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;

Приложение 3

Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

(профессионально-ориентированная взаимосвязь
общеобразовательного предмета со специальностью)

Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
ОП.04.Основы валеологии и социальной медицины уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности; организации проведения индивидуальных профилактических мероприятий с гражданами по месту жительства (фактического пребывания) в виде консультаций, содействия в организации занятости, оздоровления, отдыха, предоставления социальных, правовых, медицинских, образовательных, психологических, реабилитационных услуг. знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового	ПМ.02 Освоение работ по должности служащего 26527 Социальный работник МДК.02.01. Освоение работ по должности служащего 26527 Социальный работник ПК 2.2.Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социально-медицинских услуг, оказывать первую медицинскую помощь практический опыт: - содействия в получении социально-медицинских, услуг лицам пожилого возраста и инвалидам; уметь: - выявлять основные проблемы физического здоровья клиента; знать: - основные понятия и категории социальной медицины; - формы медико-социальной помощи населению; - анатомо-физиологические особенности организма человека; - особенности состояния	ПР6.01 ПР6.02 ПР6.03 ПР6.04 ПР6.05 ПР6.06	Раздел 2. Методические основы обучения различными видами физкультурно - спортивной деятельности Тема 2.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка Практическое занятие №41. Силовые упражнения на снарядах Практическое занятие №42. Силовые упражнения на снарядах Практическое занятие №43. Совершенствование координации движений Практическое занятие №44.Совершенствование координации движений Практическое занятие №45. Проведение учета двигательной подготовленности Практическое занятие №46. Проведение учета двигательной подготовленности Практическое занятие №47.Совершенствование

Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, роль социального работника в профилактике заболеваний;	здоровья, болезней, диетотерапии лиц пожилого и старческого возраста;		упражнений для верхнего плечевого пояса Практическое занятие №48. Совершенствование упражнений для верхнего плечевого пояса Практическое занятие №49. Совершенствование вестибулярной устойчивости Практическое занятие №50. Совершенствование вестибулярной устойчивости Практическое занятие №51. Совершенствование акробатической подготовки Практическое занятие №52. Совершенствование акробатической подготовки Практическое занятие №53. Работа на тренажерах Практическое занятие №54. Работа на тренажерах Практическое занятие №55. Совершенство упражнений на перекладине Практическое занятие №56. Совершенство упражнений на перекладине Практическое занятие №57. Силовая подготовка Практическое занятие

Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
			№58. Силовая подготовка Практическое занятие №59. Совершенство упражнений по гимнастике Практическое занятие №60. Совершенство упражнений по гимнастике Практическое занятие №61. Совершенство упражнений по акробатике Практическое занятие №62. Совершенство упражнений по акробатике Практическое занятие №63. Работа на тренажерах

Приложение 4

Учебные занятия с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения студентов по предмету Физическая культура

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения
1.	Совершенствование прыжков в высоту способом перешагивания	Практикум
2.	Совершенствование попеременного двухшажного хода	Практикум
3.	Кроссовая подготовка	Урок-игра
4.	Разучивание нападающего удара	Презентация
5.	Учебно-тренировочные игры	Урок с применением ИКТ технологии