

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от «30» мая 2023 г. № 230-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 Физическая культура

**общеобразовательный цикл
основной образовательной программы**

**18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов,
готовой продукции, отходов производства (по отраслям)**

код и наименование профессии

профиль обучения: технологический

г. Сызрань, 2023

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ*

Предметно-цикловой комиссии

**Общеобразовательный, общий гуманитарный
и социально-экономический, математический
и общий естественнонаучный циклы**

Председатель

_____ Л.Н. Барабанова

_____ 20 ____

СОГЛАСОВАНО**

Предметно-цикловой комиссии

**Общепрофессиональный и
профессиональный циклы
«Переработка нефти и газа», «Оператор
нефтепереработки», «Лаборант-эколог»**

Председатель

_____ Т.Н. Алексеева

_____ 20 ____

Составитель: Афонасьев И.И., преподаватель ОУП.12 Физическая культура.

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Барабанова Л.Н., методист
технического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям).

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ | 4 |
| ОУП.12 Физическая культура..... | 4 |
| 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ | 10 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 11 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 26 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 28 |
| 6. ЛИСТАКТУАЛИЗАЦИИПРОГРАММЫ..... | 29 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1..... | 30 |
| Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО | 30 |
| ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь | 32 |
| ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь | 32 |
| Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных | 33 |
| форм и методов обучения | 33 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ОУП.12 Физическая культура

Программа учебного предмета Физическая культура разработана на основе:

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

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям);

учебного плана по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям);

рабочей программы воспитания по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции. 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». Программа учебного предмета ОУП.06 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».

Содержание рабочей программы по предмету ОУП.12 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 ОУП.04 Математика и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.12Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.12Физическая культура по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям) отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям)

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям).

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета ОУП.12Физическая культура

Контроль качества освоения предмета ОУП.12Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

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

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета ОУП.12Физическая культура в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

- освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового (ПРб),
- подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям).

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 деятельностью, заболеваний, связанных с учебной и производственной 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 собственных 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 ОУП.12 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.

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

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет ОУП.12 Физическая культура изучается на базовом уровне

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла Основы

безопасности жизнедеятельности, и профессиональной дисциплиной Безопасность жизнедеятельности.

Предмет ОУП.12Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала»общепрофессионального цикла, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

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

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 ОУП.12Физическая культура особое внимание уделяется формированию и развитию универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

В программе по предметуОУП.12Физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по профессиям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в физических качествах и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета ОУП.12Физическая 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 03 | Готовность к служению Отечеству, его защите. |
| ЛР 05 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. |
| ЛР 06 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, |

| Коды результатов | Планируемые результаты освоения учебного предмета включают: |
|--|---|
| | способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям. |
| ЛР 07 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 11 | Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| Метапредметные результаты (МР) | |
| МР 01 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 3 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| Предметные результаты базовый (ПРБ) | |
| ПРБ 1 | 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» |
| ПРБ 2 | Владение современными технологиям укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. |
| ПРБ 3 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. |
| ПРБ 4 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомлений и сохранения высокой работоспособности. |
| ПРБ 5 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. |

В процессе освоения предмета ОУП.12 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 профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям)) |
|---|-----------------------------------|--|
| Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса) | ОК 05 ОК 09 | ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. |
| Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач) | ОК 02 ОК 04 ОК 06. ОК 07 | ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; |
| Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории) | ОК 01 ОК 03 ОК 08 | ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; |

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------------------------|
| Объем образовательной программы учебного предмета | 78 |
| Основное содержание | 69 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| лабораторные/практические занятия | 74 |
| Профессионально ориентированное содержание | 9 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 1 |
| лабораторные/практические занятия | 8 |
| Консультации | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа | 0 |
| Промежуточная аттестация в форме | дифференцированный зачет |

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём часов | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|--|-------------|--|--|-----------------------------------|
| Раздел 1. Теоретическое обучение | | 4 час | | | |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта | Содержание учебного материала | 1 | ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 | | Физическое |
| | 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | | | | |
| | 2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | | | | |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | * | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | * | | | | |
| Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Содержание учебного материала | 1 | ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 | | Физическое |
| | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | | | | |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | * | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 1.3. Здоровье и здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | 1 | ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 | | Физическое |
| | 1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье 2. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, | | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём часов | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---|---|---------------|--|--|-----------------------------------|
| | рациональное питание | | | | |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | * | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности. | Содержание учебного материала | 1 | ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 | ОК 8 | Физическое |
| | Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры | | | | |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | * | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Практическая часть | | 74 час | | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | | 22 | | | |
| Тема 2.1. Введение. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Теория по видам спорта. | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 2 | | | |
| | Введение. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Теория по видам спорта. | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 2 | | | |
| | Обучение технике бега на короткие дистанции | | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём часов | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---|--|-------------|--|--|-----------------------------------|
| | Контрольные работы | * | МР 07 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 2.3. Техника прыжка в длину с разбега | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 2 | | | |
| | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 2.4. Техника прыжка в длину с места | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 2 | | | |
| | Обучение и закрепление прыжка в длину с места | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 2.5. Техника низкого старта | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 2 | | | |
| | Обучение и закрепление техники низкого старта | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 2.6. Техника метания гранаты | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 2 | | | |
| | Обучение и закрепление техники метания гранаты | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём часов | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---|--|-------------|--|--|-----------------------------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 2.7 Техника бега на средние и длинные дистанции | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 2 | | | |
| | Обучение и закрепление техники бега на средние и длинные дистанции | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 2.8 Техника эстафетного бега | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 2 | | | |
| | Обучение и закрепление техники эстафетного бега | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 2.9. Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 2 | | | |
| | Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 2.10. Эстафетный бег, метание гранаты | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 2 | | | |
| | Эстафетный бег, метание гранаты | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 2.11. Бег 1500 м. | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, | | Физическое |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём часов | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|--|-------------|--|--|-----------------------------------|
| | Лабораторные работы | * | ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | |
| | Практические занятия | 2 | | | |
| | Бег 1500 метров | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | | 8 | | | |
| Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях. Виды ходов. Изучения техники | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Техника безопасности на занятиях. Виды ходов. Изучения техники | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 3.2 Подводящие упражнения. | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Подводящие упражнения. Равновесие, укрепление стопы, координация движения рук и ног | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 3.3 Характеристики видов ходьбы на лыжах. Ступающий шаг. | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 2 | | | |
| | Характеристики видов ходьбы на лыжах. Имитация ступающего шага. | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 3.4 Скользящий шаг. | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, | | Физическое |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём часов | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|---|-------------|--|--|-----------------------------------|
| | Лабораторные работы | * | ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | |
| | Практические занятия | 2 | | | |
| | Изучение и имитация скользящего шага. | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 3.5 Двухшажный ход | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Изучение и имитация попеременного двухшажного хода | | | | |
| | Зачет | 1 | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Раздел 4. Гимнастика | | 8 | | | |
| Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 4.2 Групповые вольные упражнения | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Групповые вольные упражнения | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 4.3. Акробатические и гимнастические прыжки | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём часов | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|--|-------------|--|--|-----------------------------------|
| | Практические занятия | 2 | ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | |
| | Акробатические и гимнастические прыжки | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 4.4 Упражнения на перекладине | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 2 | | | |
| | Упражнения на перекладине | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 4.5 Упражнения на кольцах | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 2 | | | |
| | Упражнения на кольцах | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Раздел 5. Спортивные игры | | 14 | | | |
| Раздел 5.1. Волейбол | | (6) | | | |
| Тема 5.1.1 Передача сверху двумя руками | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Обучение технике передачи сверху двумя руками | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 5.1.2. Техника передачи снизу двумя руками | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Обучение технике передачи снизу | | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём часов | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|--|-------------|---|--|-----------------------------------|
| | двумя руками | | 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 5.1.3. Техника передачи. | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Закрепление техники передач сверху, снизу двумя руками | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 5.1.4. Техника подачи | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Обучение технике подачи | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 5.1.5. Техника защиты и нападения | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Обучение и закрепление технике защиты и нападения | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 5.1.6. Тактика защиты и нападения в игре | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Тактика защиты и нападения в игре | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём часов | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|---|-------------|---|--|-----------------------------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | МР 01, МР 02, МР 07 | | |
| Раздел 5.2. Баскетбол | | (8) | | | |
| Тема 5.2.1. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Обучение и закрепление техники ловли и передачи мяча на месте и в движении | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 5.2.2. Виды бросков. Техника бросков | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Виды бросков. Техника бросков | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 5.2.3. Техника ведения мяча. | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 5.2.4. Техника передач, ведения. | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Обучение технике передач, ведения с изменением направления. | | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём часов | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|--|-------------|---|--|-----------------------------------|
| | Контрольные работы | * | МР 01, МР 02, МР 07 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 5.2.5. Техника штрафного броска | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Обучение и закрепление техники штрафного броска | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 5.2.6 Финты (обманные движения в игре). | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Финты (обманные движения в игре). | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 5.2.7. Техника защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра. | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Техника защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра. | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 5.2.8. Тактика защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра. | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Тактика защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра. | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём часов | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|---|-------------|---|--|-----------------------------------|
| Раздел 6. Бадминтон | | 4 | | | |
| Тема 6.1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Техника безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 6.2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 6.3. Техничко-тактические приёмы в игровой деятельности | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 6.4. Развитие физических способностей средствами бадминтона | Содержание учебного материала | * | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Развитие физических способностей | | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём часов | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---|--|-------------|---|--|-----------------------------------|
| | средствами бадминтона | | 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Раздел 7. Виды по выбору | | 6 | | | |
| Тема 7.1. Дыхательная гимнастика | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | ОК 8 | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 2 | | | |
| | <u>Дыхательная гимнастика А. Н.Стрельниковой.</u> | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 7.2. Настольный теннис. | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 2 | | | |
| | Настольный теннис. | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 7.3. Мини-футбол | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Мини-футбол | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 7.4. Подвижные игры | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Подвижные игры | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём часов | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---|---|-------------|--|--|-----------------------------------|
| Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 8 | | | |
| Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | ОК 8 | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 8.2. Общая выносливость. | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | ОК 8 | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Развитие общей выносливости. | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 8.3. Сила. | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | ОК 8 | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Развитие силы. | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 8.4. Ловкость. | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, | ОК 8 | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Развитие ловкости. | | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объём часов | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|--|---------------|--|--|-----------------------------------|
| | Контрольные работы | * | ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 8.5. Вестибулярная устойчивость | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | ОК 8 | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Развитие вестибулярной устойчивости | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 8.6. Производственная гимнастика | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | ОК 8 | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Производственная гимнастика | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 8.7. Оперативное мышление. | Содержание учебного материала | * | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 | ОК 8 | Физическое |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | 1 | | | |
| | Развитие оперативного мышления. | | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Тема 8.8. Зачетный раздел | Содержание учебного материала | * | | | |
| | Лабораторные работы | * | | | |
| | Практические занятия | * | | | |
| | Контрольные работы | * | | | |
| | Дифференцированный зачет | 1 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | * | | | |
| Всего: | | 78 час | | | |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета: спортивный зал

Оборудование спортивного зала:

Шведская стенка;

Оборудование для волейбольной площадки;

Баскетбольные кольца;

Баскетбольные щиты;

Оборудование для гимнастики:

- ✓ перекладина;
- ✓ гимнастический конь;
- ✓ гимнастическое бревно;
- ✓ гимнастические брусья;
- ✓ гимнастические кольца;
- ✓ канат;
- ✓ гимнастические маты;

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено

Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с

учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2016.

6. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2019.

7. Физическая культура. Учебное издание. Решетников Н.В. Москва. «Академия» 2020.

Дополнительные источники

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2019.

2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2016.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2019.

Для преподавателей

1. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

5. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.

Для студентов

1. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.

2. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты –ПРб) | Методы оценки |
|--|---|
| 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» | Оценка защиты рефератов, сдачи нормативов по возрастной категории – (обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся) |
| ПРб-02 Владение современными технологиям укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. | |
| ПРб-03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. | |
| ПРб-04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомлений и сохранения высокой работоспособности. | |
| ПРб-05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

| Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО | Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО | Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО |
|--|---|--|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; | ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. | МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; | ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. | МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| 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 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. | МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |

| | | |
|--|---|---|
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> | <p>ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.</p> | <p>МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> |
| <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p> | <p>ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p> | <p>МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p> |
| <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> | <p>ЛР 11 Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие</p> | <p>МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. | |
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; | ЛР 11 Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. | МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь | МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. | ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь | МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

| № п/п | Тема учебного занятия | Кол-во часов | Активные и интерактивные формы и методы обучения | формируемые универсальные учебные действия |
|-------|---|--------------|--|--|
| 1 | Разработка комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики | 2 | Урок с использованием средств мультимедиа | Личностные: формируется ценностно-смысловую ориентацию обучающихся. |
| 2 | Изучение признаков утомления и переутомления организма при занятиях физическими упражнениями, самоконтроль. | 2 | эвристическая беседа | Познавательные: Формируется умение работать с информацией |
| 3 | Обучение технике бега на короткие дистанции | 2 | работа в малых группах | Коммуникативные формируются социальная компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем |

