



государственное автономное учреждение
Калининградской области
профессиональная образовательная организация
«КОЛЛЕДЖ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7AD4EF0E26F8347F58545EB00C15B31C
Владелец: ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "КОЛЛЕДЖ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА"
Действителен: с 07.11.2022 до 31.01.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПРЕДМЕТА

Физическая культура

Специальность 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Квалификация выпускника Сетевой и системный администратор

Профиль получаемого профессионального образования: технологический

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 N 1549 (ред. от 17.12.2020), зарегистрирован Министерством юстиции России 26.12.2016 N 44978.
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 N 413, (ред. от 11.12.2020)

с учетом:

- федеральной образовательной программы среднего общего образования утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. N 1014
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением ФУМО по общему образованию;
- примерной программы общеобразовательного учебного предмета Физическая культура для профессиональных образовательных организаций рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 18 апреля 2018 г.)
- профиля получаемого образования;
- в соответствии с учебным планом и программой воспитания ГАУ КО «Колледж предпринимательства» на 2023–2024 учебный год.

Организация разработчик: государственное автономное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Колледж предпринимательства»

Разработчики: А.Н. Калинин – ГАУ КО «Колледж предпринимательства», преподаватель

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена на заседании отделения общеобразовательных дисциплин Протокол № 6 от 30.06.2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета предназначена для изучения Физической культуры при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование. Учебный предмет Физическая культура принадлежит предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебный предмет Физическая культура изучается в составе обязательных общеобразовательных учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО технологического профиля профессионального образования.

Физическая культура – учебный предмет общеобразовательного учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена и изучается на базовом уровне ФГОС среднего общего образования.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностные результаты освоения предмета:

В соответствии с требованиями ФГОС СОО	Уточненные личностные результаты
1	2
<p>ЛР 2 гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p>	<p>– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину; – чувство гордости и уважения к истории и достижениям отечественной науки;</p>
<p>ЛР 3 готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;</p>
<p>ЛР 5 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>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p>
<p>ЛР 6 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем 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>– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</p>

1	2
ЛР 7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
ЛР 8 нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности
ЛР 10 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; –
ЛР 11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; –
ЛР 12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Метапредметные результаты освоения предмета:

В соответствии с требованиями ФГОС СОО	Уточненные метапредметные результаты	Универсальные учебные действия (УУД)
<p>MP 1 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;</p>	<p>– умение определять цели, составлять планы деятельности и определять средства, необходимые для их реализации;</p>	<p>– УУД Р1 - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; – УУД Р3 - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – УУД Р4 - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; – УУД Р5 - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; – УУД Р6 - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; – УУД Р7 - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</p>
<p>MP 2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>– УУД К1 - планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;</p>
<p>MP 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;</p>	<p>– использование различных видов познавательной деятельности для решения информационных задач, применение основных методов познания (наблюдения, описания, измерения) для организации учебно-исследовательской и проектной деятельности с использованием информационно-коммуникационных технологий; – использование различных</p>	<p>– УУД П2 - критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках. – УУД П3 - использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;</p>

	информационных объектов, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере в изучении явлений и процессов	– УУД П5 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
MP 5 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	– умение использовать средства информационно-коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности	– УУД Р6 - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; – УУД П3 - использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках.
MP 7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	– УУД Р2 - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали – УУД К4 - развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств
MP 9 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	– владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.	– УУД П6 - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; – УУД П7 - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

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» (ГТО);
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебной предмета и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
практические работы	76
теоретическое обучение	2
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	ЛР	МР
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы			2		2,3,5,11	1-3
Тема 1.1 Влияние физических упражнений на центральную нервную систему	Содержание учебного материала		2			
	1	Основные понятия: физическая культура и спорт	2	1		
	2	Физическое воспитание самовоспитание и самообразование		1		
	3	Ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации		1		
	4	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни		1		
	5	Критерии эффективности здорового образа жизни		1		
	6	Влияние двигательной активности на всестороннее развитие физических способностей, укрепления здоровья и обеспечение высокой работоспособности		1		
Раздел 2. Легкая атлетика				18		5-8
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	Содержание учебного материала		2			
	1	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции	0	3		
	2	Финиширование, специальные упражнения		3	5-8	5,7,9
	Практические занятия		2			
	1	Отработка техники финиширования				
	2	Отработка основы техники бега				
Тема 2.2. Челночный бег 10x10 Совершенствование техники низкого старта. Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10.	Содержание учебного материал		2			
	1	Совершенствование техники низкого старта	0	3		
	2	Техника выполнения поворотов при челночном беге, 10x10		3		
	3	Финиширование		3		
	Практические занятия		2			
1	Отработка техники низкого старта					

Финиширование	2	Выполнения поворотов при челночном беге				
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту	Содержание учебного материала		2			
	1	Бег на средние дистанции.	0	3	5-8	5,7,9
	2	Стартовый разбег, ускорение, набегание на финишную ленту		3		
	Практические занятия		2			
	1	Отработка бега на средние дистанции				
	2	Выполнение стартового разбега и финиширования				
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции. Техника выполнения бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала		2		5-8	5,7,9
	1	Техника выполнения бега на длинные дистанции	0	3		
	2	Правильное ритмичное дыхание		3		
	3	Финиширование с максимальной скоростью		3		
	Практические занятия		2			
	1	Отработка бега на длинные дистанции				
	2	Выполнение дыхания				
3	Отработка финиширования					
Тема 2.5. Прыжки в длину Фаза прыжков в длину	Содержание учебного материала		2			
	1	Фаза прыжков в длину	0	3	5-8	5,7,9
	2	Разбег, отталкивание, полет, приземление		3		
	Практические занятия		2			
	1	Выполнение прыжков в длину				
2	Выполнение приземления					
Тема 2.6. Совершенствование техники толкания ядра (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)	Содержание учебного материала		4			
	1	Техника безопасности при толкании	0	3	5-8	5,7,9
	2	Биомеханические основы техники толкани		3		
	3	Держание ядра, разбег, заключительная часть разбега		3		
	Практические занятия		4			
1	Отработка держания ядра					
2	Отработка разбега, и заключительной части					
Тема 2.7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала		2			
	1	Порядок передачи эстафетной палочки	0	3		
	2	Положение рук при передаче эстафетной палочки десятиметровый «коридор»		3		
	Практические занятия		2			

	1	Отработка передачи эстафетной палочки				
Тема2.8. Метание гранаты 700 гр	Содержание учебного материала		2			
	1	Метание гранаты 700 гр	0	3		
	2	Строгое соблюдение фаз метания, положение рук, ног, туловища при метании		3		
	Практические занятия		2			
	1	Отработка соблюдения фаз метания				
Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)			8		2,3,6-8	1-3,7,9
Тема3.1. Развитие силовых качеств, подтягивание на перекладине	Содержание учебного материала		2			
	1	Подтягивание на перекладине 8, 10, 12 раз (хват сверху).	0	3		
	Практические занятия			2		
	1	Отработка подтягиваний				
Тема3.2. Лазание по канату	Содержание учебного материала		2			
	1	Лазание по канату ноги скрестно, движения ритмично, по прямой с помощью ног	0	3		
	2	Лазание по канату без помощи ног		3		
	Практические занятия		2			
	1	Отработка лазания по канату без помощи ног				
	2	Отработка лазания по канату ноги скрестно				
Тема3.3. Опорный прыжок через козла	Содержание учебного материала		2			
	1	Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь Н-125 см	0	3		
	2	Опорный прыжок через козла в длину, согнув ноги Н-120		3		
	Практические занятия		2			
	1	Отработка опорного прыжка ноги врозь				
	2	Отработка опорного прыжка ноги согнутые				
Тема3.4. Упражнения с гирями	Содержание учебного материала		2			
	1	Толчок двух гирь от груди (по 16 кг)	0	3		
	2	Рывок одной поочередно		3		
	Практические занятия		2			
	1	Отработка рывка гирь				
Раздел 4. Волейбол			10		6-8,10-12	1-3,7,9
Тема 4.1. Стартовые стойки в волейболе	Содержание учебного материала		2			
	1	Поддачи; верхняя, нижняя, передача мяча	0	3		

	Практические занятия	2			
	1 Отработка подач и передач мяча				
Тема4.2.Упражнения для изучения техники перемещений на площадке	Содержание учебного материала	2		6-8,10-12	1-3,7,9
	1 Совершенствование техники перемещения и стойки игрока	0	3		
	2 Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)		3		
	3 Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево		3		
	Практические занятия	2			
	1 Отработка стойки игрока				
	2 Отработка передвижения, ходьбы, прыжков				
	3 Отработка основной стойки				
	Тема4.3 Совершенствование подач, передач, верхних, нижних, двусторонняя игра. Исправление (коррекция) ошибок	Содержание учебного материала	2		6-8,10-12
1 Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча		0	3		
2 Стойка во время подачи, работа рук и ног			3		
3 Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка ,работа рук и ног)			3		
Практические занятия		2			
1 Отработка нижней прямой и боковой подачи мяча					
2 Отработка стойки игрока					
3 Отработка верхней подачи мяча					
Тема4.4. Прямой нападающий удар-техника выполнения. Согласованность действий игроков. Двусторонняя игра. Устранение ошибок		Содержание учебного материала:=	2		
	1 Прямой нападающий удар-техника выполнения	0	3	6-8,10-12	1-3,7,9
	2 Согласованность действий игроков		3		
	3 Двусторонняя игра		3		
	4 Устранение ошибок		3		
	Практические занятия	2			
	1 Отработка прямого нападающего удара				
	2 Выполнение действий игроков				
	Тема4.5. Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара, блокирование от прямого	Содержание учебного материала	2		6-8,10-12
1 Техника выполнения подач, передач, приемов нападающего удара		0	3		
2 Блокирование от прямого нападающего удара			3		

нападающего удара, техники и тактики игры, двусторонняя игра. Исправление ошибок	3	Техники и тактики игры, двусторонняя игра		3		
	4	Исправление ошибок		3		
	Практические занятия		2			
	1	Отработка подач, передач, приёмов нападающего удара				
	2	Отработка блокирования прямого удара				
	3	Отработка техники и тактики игры				
Раздел 5. Баскетбол			12		6-8,10-12	1-3,7,9
Тема5.1.Технические приемы владения мячом, подачами, передачами, ловли одной рукой, двумя руками в стойке, в движении с различной скоростью и в различном направлении	Содержание учебного материала		2			
	1	Технические приемы владения мячом	0	3		
	2	Подачами, передачами, ловли одной рукой двумя руками в стойке		3		
	3	В движении с различной скоростью и в различном направлении		3		
	Практические занятия		2			
	1	Отработка владения мяча				
Тема5.2. Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места). Прыжки вверх толчком одной ногой в движении. Остановка игрока. Повороты влево, вправо	Содержание учебного материала:		2			
	1	Прыжки вверх толчком двумя ногами (с места)	0	3		
	2	Прыжки вверх толчком одной ногой в движении		3		
	3	Остановка игрока		3		
	4	Повороты влево, вправо		3		
	Практические занятия		2			
Тема5.3.Техника выполнения приёмов при нападении	Содержание учебного материала:		2		6-8,10-12	1-3,7,9
	1	Техника выполнения приёмов при нападении	0	3		
	2	Ловля одной рукой		3		
	3	Ловля двумя руками		3		
	4	Ловля мяча с остановкой		3		
	Практические занятия		2			
Тема5.4. Передача мяча от груди, передача мяча от плеча, ловля мяча и передача мяча в	Содержание учебного материала		2			
	1	Передача мяча от груди	0	3		
	2	Передача мяча от плеча		3		
	3	Ловля мяча и передача мяча в движении		3		

движении	Практические занятия		2			
	1	Отработка броска мяча от плеча				
	2	Отработка броска мяча от груди				
	3	Отработка передачи мяча в движении				
Тема5.5. Ведение мяча правой, левой, шагом, бегом	Содержание учебного материала:		2			
	1	Броски мяча двумя руками сверху	0	3		
	2	Бросок одной рукой сверху, снизу		3		
	3	Бросок одной рукой сверху в движении		3		
	Практические занятия		2			
	1	Отработка бросков мяча двумя руками				
	2	Отработка бросков одной рукой, сверху, снизу				
Тема5.6. Техника выполнения защиты, стойка с выставленной вперед ногой, стойка с расположением стоп на одной линии, выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча	Содержание учебного материала		2			
	1	Техника выполнения защиты	0	3		
	2	Стойка с выставленной вперед ногой		3		
	3	Стойка с расположением стоп на одной линии		3		
	4	Выравнивание, выбивание, накрывание и перехват мяча		3		
	Практические занятия		2			
	1	Отработка стойки защиты				
2	Отработка стоп на одной линии					
Раздел 6. Гимнастика			16		6-8,10-12	1-3,7,9
Темаб.1. Строевые приёмы	Содержание учебного материала		4			
	1	Построение в колонну по1,2,3 перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, трёхшереножный строй	0	3		
	2	Повороты на месте выход из 2х и 3х шереножного строя. "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте		3		
	3	Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала		3		
	4	Перестроение из колонны в круг, перестроение из одного круга в два, перестроение из одного круга в три		3		
	5	Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по		3		

		направляющим в колоннах. Размыкание дугами				
	Практические занятия		4			
	1	Отработка поворотов на месте				
	2	Отработка перестроений				
Темаб.2. Акробатика	Содержание учебного материала		4			
	1	Перекаат в группировке	0	3		
	2	Перекаат из упора присев		3		
	3	Перекаат из стойки на коленях		3		
	4	Кувырок вперед, назад		3		
	5	Переворот в сторону (влево, вправо)		3		
	6	Стойка на голове		3		
	7	Стойка на руках		3		
	Практические занятия		4			
	1	Отработка перекаатов, кувырков				
	2	Отработка кувырков				
	3	Отработка переворотов				
	4	Отработка стойки				
Темаб.3. Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала		4			
	1	Подтягивания на высокой перекладине на максимальное кол-во раз	0	3		
	2	Упражнения на брусьях: размахивание в упоре на руках		3		
	Практические занятия		4			
1	Отработка упражнений на гимнастических снарядах					
Тема 6.4. Упражнения на гимнастических снарядах	Содержание учебного материала		4			
	1	Размахивание туловищем в висе на высокой перекладине	0	3		
	2	Подъём силой		3		
	3	Подъём переворотом (с помощью)		3		
	Практические занятия		4			
1	Отработка подъёма туловища на перекладине					
Раздел 7. Кроссовая подготовка			12		2,6-8,12	1-3,5,7,9
Тема7.1. Кроссовая подготовка Спортивное положение бегуна	Содержание учебного материала		2			
	1	Спортивное положение бегуна	0	3		
	2	Стартовое ускорение из положения стоя		3		
	3	Ускорение на старте		3		

Ускорение на старте Стартовое ускорение из положения с опорой одной рукой о дорожку. Бег 100 м	4	Опорой одной рукой о дорожку		3		
	5	Бег 100 м		3		
	Практические занятия		2			
	1	Отработка ускорения				
	2	Отработка опоры одной рукой о дорожку				
	3	Отработка бега				
Тема 7.2. Кроссовая подготовка Положение тела занимающихся в высоком старте. Положение тела занимающихся в равномерном беге	Содержание учебного материала		4			
	1	Кроссовая подготовка	0	3		
	2	Положение тела занимающихся в высоком старте.		3		
	3	Положение тела занимающихся в равномерном беге		3		
	Практические занятия		4			
	1	Отработка положения тела в высоком старте				
2	Отработка положения тела в равномерном беге					
Тема 7.3. Кроссовая подготовка. 1 Бег с высоким подниманием бедра 2 Бег с отягощением 3 Бег 500+1500 4 Кросс 1000-1800 метр	Содержание учебного материала		4			
	1	Бег с высоким подниманием бедра	0	3		
	2	Бег с отягощением		3		
	3	Бег 500+1500		3		
	4	Кросс 1000-1800 метр		3		
	Практические занятия		4			
	1	Отработка бега с отягощениями				
2	Выполнение кросса					
Тема 7.4. Кроссовая подготовка 1 Бег со старта с ускорением 2 Бег с высоким подниманием бедра 3 Бег 500+500+1500	Содержание учебного материала		2			
	1	Бег со старта с ускорением	0	3		
	2	Бег с высоким подниманием бедра		3		
	3	Бег 500+500+1500		3		
	Практические занятия		2			
1	Отработка бега 500+500+1500					
Всего:			78			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Оборудование:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Погадаев Г.И., Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. ЭФУ, АО «Издательство Просвещение», 2022
2. Лях В. И., Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. ЭФУ, АО «Издательство Просвещение», 2022

Дополнительная литература

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2018.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. – М., 2019.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. – М., 2019.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2020.
2. 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, 2017.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. – М., 2017.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2017.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2019.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2017.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. – М., 2020

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты освоения учебного предмета	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>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)</p>	<p>знание современного состояния физической культуры и спорта;</p> <p>умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</p>	<p>наблюдение за практическим выполнением заданий, сдачей контрольных нормативов</p> <p>участие в соревнованиях;</p> <p>тестирование;</p>
<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО</p> <p>знание оздоровительных систем физического воспитания;</p>	<p>контроль устных ответов;</p> <p>подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>оценка выполнения индивидуальных заданий;</p>
<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>правильность, точность и четкость выполнения двигательных действий, согласно нормативам;</p>	<p>оценка выполнения упражнений и заданий при проведении дифференцированного зачета</p>
<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>выполнение базовых элементов техники спортивных игр, выполнения общеразвивающих упражнений;</p> <p>самостоятельность выполнения спортивных упражнений,</p>	
<p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>целесообразность их выполнения для решения задач укрепления здоровья</p>	