

Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение «Фельдшерский колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СПб ГБПОУ  
«Фельдшерский колледж»  
Г.Н. Котова  
«31» августа 2023г.

М.П.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ОУП.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

34.02.01 Сестринское дело  
срок обучения 2 года 10 месяцев

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура» Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации N 413 от 17 мая 2012 года и Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 371 от 18 мая 2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

№ 1 от 31.08. 2023г.

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета

№ 1 от 31.08. 2023г.

Председатель МС

Т.Г. Копылова

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК

№ 1 от 31.08. 2023г.

Председатель ЦМК

Н.Б. Кузнецова

Разработчик программы:

- Шмакова Е.С.-преподаватель первой квалификационной категории

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>10</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>26</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>27</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01. Сестринское дело.

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК 08

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

Планируемые результаты освоения программы предмета «Физическая культура» включают следующие личностные, метапредметные, предметные результаты:

Код результатов	Наименование результата
ЛР1	<p>- осознание обучающимися российской гражданской идентичности:</p> <p>- осознание обучающимися российской гражданской идентичности: в сфере патриотического воспитания:</p> <p>сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; в сфере гражданского воспитания:</p> <p>сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</p> <p>осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</p> <p>принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</p> <p>готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <p>готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;</p> <p>умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</p> <p>готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p>
ЛР2	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению:</p> <p>в сфере физического воспитания:</p> <p>сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>в сфере трудового воспитания:</p>

	<p>готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p>
ЛР 3	<p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию: ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p>
ЛР 4	<p>целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы: в сфере духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей русского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; в сфере эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, трудовых, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; в сфере экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</p>

	умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности
	<b>базовые логические действия</b>
УУПД1	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
УУПД2	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
УУПД3	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
УУПД4	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
УУПД5	разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
УУПД6	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
УУПД7	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
УУПД8	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.
	<b>базовые исследовательские действия</b>
УУПД 9	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
УУПД 10	осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
УУПД 11	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
УУПД 12	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
УУПД 13	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
УУПД 14	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
УУПД 15	давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
УУПД 16	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
УУПД 17	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
УУПД 18	уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
УУПД 19	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения
	<b>работать с информацией</b>
УУПД 20	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
УУПД 21	создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

УУПД 22	оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
УУПД 23	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;
УУПД 24	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности
	<b>общие</b>
УКД1	осуществлять коммуникацию во всех сферах жизни;
УКД2	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
УКД3	владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог;
УКД4	аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
УКД5	развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.
	<b>совместная деятельность</b>
УКД6	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
УКД7	выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
УКД8	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
УКД9	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
УКД10	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
УКД11	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным
	<b>самоорганизация:</b>
УРД1	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях
УРД2	самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений
УРД3	давать оценку новым ситуациям
УРД4	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
УРД5	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
УРД6	оценивать приобретенный опыт;
УРД7	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень
	<b>самоконтроль</b>

УРД8	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
УРД9	владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их оснований и результатов;
УРД10	использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
УРД11	уметь оценивать риски и своевременно принимать решение по их снижению;
УРД12	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
	<b>принятие себя и других людей</b>
УРД 13	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
ПР 1	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
ПР 2	ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
ПР 3	положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей
ПР 4	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
ПР 5	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
ПР 6	планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».
ПР 7	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
ПР 8	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
ПР 9	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
ПР10	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол);



ПР 11	демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».
ПР 12	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
ПР 13	положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
ПР 14	выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи
ПР 15	планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
ПР 16	организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
ПР 17	проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.
ПР 18	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
ПР 19	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
ПР 20	демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
ПР 21	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
ПР 22	выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»

*УУПД0-универсальные учебные познавательные действия*

*УКД0-универсальные коммуникативные действия*

*УРД0-универсальные регулятивные действия*

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
консультации	0
<i>Самостоятельная работа</i>	0
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, предметных метапредметных, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3		4
<b>Раздел 1 Основы физической культуры.</b>		2		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся. Физическая культура как социальное явление</b>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая культура в структуре профессионального образования.</li> <li>- Общие понятия теории физической культуры.</li> <li>- Физическая культура личности.</li> <li>- Социальные функции физической культуры студенческой молодежи.</li> <li>- Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни.</li> <li>- Физическая культура, как одна из форм культуры общества.</li> <li>- Роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии общества</li> <li>-Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление</li> </ul>	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22

	<p>культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.</p> <p>-Способы самостоятельной двигательной деятельности (Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой)</p>			
<b>Раздел 2</b>		<b>12</b>		
<b>Физическое совершенствование. Легкая атлетика.</b>				
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника бега по пересеченной местности.</b>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение технике безопасности на занятиях легкой атлетикой в спортивном зале и на стадионе.</li> <li>- Общеразвивающие упражнения.</li> <li>- Освоение техники высокого старта.</li> <li>- Специальные беговые упражнения.</li> <li>- Медленный продолжительный бег по пересеченной местности в равномерном темпе 15-20 минут.</li> <li>- Общая физическая подготовка.</li> </ul>	<b>2</b>	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника бега на короткие дистанции.</b>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение технике бега на короткие дистанции.</li> <li>- Обучение технике старта, стартового разбега.</li> <li>- Старт по команде на отрезках - 5x10м.</li> <li>- Развитие скоростных возможностей.</li> <li>- Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. - Развитие выносливости, гибкости, силы.</li> <li>- Подвижные игры с мячом.</li> <li>- Общая физическая подготовка.</li> </ul>	<b>2</b>	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание:</b>	<b>2</b>		ЛР1-ЛР 4

<b>Бег на дистанции 60м и 100 м.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разминочный бег 500м.</li> <li>- Комплекс общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений.</li> <li>- Бег с хода 3х30м, низкий старт и стартовый разбег 3х30, бег на результат 60м с низкого старта.</li> </ul>		2	УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 2.4. Специально-подготовительные упражнения к прыжкам в длину.</b>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег в медленном темпе 8-12 мин, комплекс общеразвивающих упражнений.</li> <li>- Развитие скоростно - силовых способностей: бег с высоким подниманием бедра, прыжковые шаги, бег с закидыванием голени назад, прыжки со сменой прямых ног вперед, прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед, старты из различных исходных положений, прыжковые упражнения к прыжкам в длину.</li> </ul>	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 2.5. Повторно-переменный бег. прыжкам в длину.</b>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разминочный бег 500 м, комплекс общеразвивающих упражнений, специальные беговые упражнения.</li> <li>- Бег на дистанцию 2х250м.</li> <li>- Общая физическая подготовка: подъем туловища из положения лежа руки за головой - Ю-28раз, Д-24раза.</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - Ю-34 раза, Д-18 раз от скамейки.</li> <li>- Приседание на одной ноге 7 раз.</li> <li>- Прыжки на скакалке - 30 сек.</li> </ul>	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 2.6. Беговая выносливость.</b>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный медленный бег 15 мин.</li> <li>- Комплекс общеразвивающих упражнений.</li> <li>- Специальные прыжковые упражнения, многоскоки – бег прыжками.</li> <li>- Развитие скоростно-силовых качеств.</li> <li>- Контрольный норматив № 1 (бег на 60 метров).</li> </ul>	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол.</b>		<b>20</b>		

<p><b>Тема 3.1.</b> <b>Баскетбол. Основные правила игры и элементы техники.</b></p>	<p><b>Содержание:</b> - Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. - Правила игры и разметка игрового поля. - Основные элементы техники и специальные подготовительные упражнения. - Обучение технике передвижений, остановок в баскетболе. Стойки. - Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча, ловля мяча. - Упражнения для развития силы.</p>	2	2	<p>ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22</p>
<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Техника передвижений без мяча и с мячом, броски с места.</b></p>	<p><b>Содержание:</b> - Обучение передвижениям, прыжкам, остановкам, поворотам в движении без мяча и с мячом. - Обучение ведению мяча по прямой линии и с изменением направления, броскам с места. - Развитие двигательных качеств: прыгучести (упражнения через длинную и короткую скакалку, серийные прыжки в течение 10,15,30 сек.), координации движений: эстафеты с мячом.</p>	2	2	<p>ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22</p>
<p><b>Тема 3.3.</b> <b>Техника ведения мяча на месте и в движении.</b></p>	<p><b>Содержание:</b> - Ведение мяча: высокое, низкое, с изменением скорости. - Обучение технике броска по кольцу с места с разных точек на поле. - Ведение мяча на месте и в движении. - Передачи мяча на месте, в движении в парах. - Упражнения на развитие ловкости: броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полета мяча, броски мяча вверх-назад и ловля двумя руками за спиной.</p>	2	2	<p>ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22</p>
<p><b>Тема 3.4.</b></p>	<p><b>Содержание:</b></p>	2		<p>ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24</p>

<b>Техника передачи мяча на различные расстояния.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разновидности передач мяча одной и двумя руками без отскока и с отскоком мяча от площадки.</li> <li>- Передачи мяча двумя руками, одной, от груди, от головы.</li> <li>- Ведение мяча с изменением направления, скорости.</li> <li>- Эстафеты.</li> <li>- Обучение стойкам защитника.</li> <li>- Двусторонняя игра.</li> </ul>		2	УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 3.5. Броски мяча в прыжке.</b>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс общеразвивающих упражнений.</li> <li>- Специально-подготовительные упражнения.</li> <li>- Обучение броску в прыжке.</li> <li>- Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</li> <li>- Развитие и укрепление мышц плечевого пояса.</li> <li>- Двусторонняя игра.</li> </ul>	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 3.6. Бросок в движении после ведения и 2-х шагов.</b>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тренировка выполнения бросков с места.</li> <li>- Обучение технике выполнения броска одной рукой сверху в движении.</li> <li>- Выполнение прыжка толчком одной ногой справа и слева от корзины после одного, двух шагов с места, имитация броска без мяча; выполнение броска в корзину после одного шага с места; выполнение приема в целом после встречного набрасывания мяча партнером снизу, с отскоком от пола; броски в движении после поступательной передачи («на ход» игроку) или передачи сбоку.</li> <li>- Эстафеты с мячом.</li> <li>- Развитие ловкости.</li> </ul>	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 3.7. Броски и передачи мяча в движении.</b>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тренировка техники выполнения бросков.</li> </ul>	2		ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача мяча, ловля мяча в парах на месте и в движении к кольцу.</li> <li>- Бросок мяча в кольцо двумя руками и одной от плеча с места.</li> <li>- Броски в корзину из-под щита с места.</li> <li>- Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком.</li> <li>- Броски в корзину со встречной подачи.</li> <li>- Броски в корзину со средних дистанций с места.</li> <li>- Штрафные броски. Игра 1x1 с броском в корзину.</li> <li>- Упражнения с набивными мячами. Развитие силы.</li> </ul>		2	УРД 1-13 ПР 1-22
<p><b>Тема 3.8.</b> <b>Броски в прыжке из-под кольца, добивание мяча.</b></p>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Три варианта выполнения приема.</li> <li>- Бросок: с прыжком (в прыжке на один счет); в прыжке (в прыжке на два счета); в прыжке с зависанием (в прыжке на три счета).</li> <li>- Броски в прыжке на точность и быстроту, в движении одной рукой от плеча.</li> <li>- После ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита.</li> <li>- Двусторонняя игра.</li> <li>- Развитие ловкости и быстроты движений, координации, выносливости.</li> </ul>	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<p><b>Тема 3.9.</b> <b>Техника игры в защите и персональные замечания.</b></p>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника защищающегося игрока.</li> <li>- Первоначальное движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в И.П.</li> <li>- Основные стойки.</li> <li>- Передвижения в стойках.</li> <li>- Выполнение защитных действий против двух игроков.</li> <li>- Индивидуальные действия в защите.</li> <li>- Правила игры в баскетбол, нарушения правил.</li> <li>- Штрафные броски сериями по 5-10 в каждой.</li> </ul>	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски до промаха. В парах, тройках – командные броски.</li> <li>- Общая физическая подготовка: приседания на одной ноге у стены (7-10 раз), упражнения на укрепление мышц ног и пресса.</li> <li>- Развитие силы.</li> <li>- Тестирование по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди на месте) – зачет 1, (броски с точек с места) – зачет 2.</li> </ul>			
<b>Тема 3.10</b> <b>Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.</b>	<b>Содержание:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</li> <li>- Тестирование по баскетболу (ведение мяча, поворот, передача мяча партнеру после двух шагов от середины зала) – зачет 3.</li> <li>- Развитие скоростной выносливости.</li> <li>- Упражнения на развитие силы мышц.</li> </ul>	<b>2</b>	<b>2</b>	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол.</b>		<b>24</b>		
<b>Тема 4.1.</b> <b>Волейбол. Основные правила игры и элементы техники.</b>	<b>Содержание:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.</li> <li>- Теоретические сведения о волейболе.</li> <li>- Техника безопасности во время занятий волейболом.</li> <li>- Обучение основным правилам игры и элементам техники.</li> <li>- Подготовительные и имитационные упражнения.</li> <li>- Владение техникой перемещения, стоек.</li> <li>- Разметка игрового поля.</li> <li>- Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости).</li> </ul>	<b>2</b>	<b>2</b>	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22

<b>Тема 4.2.</b> <b>Техника передвижения без мяча и с мячом.</b>	<b>Содержание:</b> - Обучение технике передвижения без мяча и с мячом. - Специально - подготовительные и имитационные упражнения. - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком). - Стойки игрока. - Виды передач мяча.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 4.3.</b> <b>Виды передач и приема мяча.</b>	<b>Содержание:</b> - Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. - Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами. - Бросковые упражнения. - Различные варианты приема и передач мяча: сверху, снизу, на месте, индивидуально и в парах. - Челночный бег. - Эстафеты с мячом. - Прыжки на скакалке.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 4.4.</b> <b>Техника боковой подачи мяча.</b>	<b>Содержание:</b> - Разметка игрового поля. - Обучение технике боковой подачи мяча. - Подготовительные и имитационные упражнения. - Овладение техникой перемещения, стоек. - Обучение приему мяча одной рукой без выхода вперед, с выходом вперед. - Двухсторонняя игра. - Упражнения с набивными мячами из различных исходных положений на развитие силы мышц.	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 4.5.</b>	<b>Содержание:</b> - Подготовительные и специальные упражнения. - Обучение передачам мяча через сетку.	2		ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11

<p><b>Передачи мяча в парах через сетку. Техника подачи мяча.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прием и передача мяча из различных И.П.</li> <li>- Варианты техники приема и передач мяча индивидуально у стены, в парах через сетку, в группах (в колонне) через сетку, после подач мяча.</li> <li>- Прием снизу через сетку (в парах) одной рукой, кулаком.</li> <li>- Эстафеты с мячом.</li> <li>- Двусторонняя игра.</li> </ul>		2	<p>УРД 1-13 ПР 1-22</p>
<p><b>Тема 4.6. Взаимодействие игроков в парах.</b></p>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение взаимодействию игроков в парах: передача на различные расстояния и прием мяча.</li> <li>- Совершенствование технических приемов волейбола.</li> <li>- Групповые упражнения с подач через сетку, прием мяча после подачи.</li> <li>- Тактические упражнения для тренировки индивидуальных действий игроков.</li> <li>- Двусторонняя игра с разбором ошибок.</li> <li>- Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячи, обручи, скакалки).</li> </ul>	2	2	<p>ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22</p>
<p><b>Тема 4.7. Передача и приемы мяча различными способами.</b></p>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс общеразвивающих упражнений.</li> <li>- Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.</li> <li>- Прием и передачи мяча из различных И.П.</li> <li>- Прием и передача мяча в движении, в малых группах.</li> <li>- Выполнение контрольного норматива (верхние передачи о стену).</li> <li>- Двусторонняя игра с разбором ошибок.</li> </ul>	2	2	<p>ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22</p>
<p><b>Тема 4.8.</b></p>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения.</li> <li>- Специально-подготовительные упражнения.</li> </ul>	2		<p>ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11</p>

<b>Тренировка в изученных упражнениях.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</li> <li>- Закрепление техники выполнения подач мяча.</li> <li>- Разбор типичных ошибок при подаче и приеме мяча.</li> <li>- Выполнение контрольного норматива (передача мяча в парах через сетку).</li> <li>- Учебная игра с разбором ошибок.</li> <li>- Повторение правил игры в волейбол.</li> </ul>		2	УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 4.9 Элементарный нападающий удар. К./Н. 1.</b>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение элементарному нападающему удару.</li> <li>- Специальные упражнения волейболиста.</li> <li>- Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара.</li> <li>- Имитационные упражнения для обучения техники работы ног.</li> <li>- Нападающий удар в парах.</li> <li>- Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер).</li> <li>- Выполнение контрольного норматива (верхняя передача прием снизу у стены).</li> <li>- Двусторонняя игра.</li> </ul>	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 4.10 Техника нападающего удара. К.Н. 2.</b>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение технике нападающего удара.</li> <li>- Специальные имитационные упражнения.</li> <li>- Имитационные упражнения для обучения техники работы ног.</li> <li>- Удары по мячу с собственного набрасывания.</li> <li>- Удары по мячу, брошенному партнером (без сетки и через сетку).</li> <li>- К.Н. по технике игры.</li> <li>- Нападающий удар в парах.</li> <li>- Двусторонняя игра.</li> </ul>	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 4.11.</b>	<b>Содержание:</b>	2		ЛР1-ЛР 4

<p><b>Подготовительные, имитационные, прыжковые упражнения для нападающего удара. Развитие удара.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Имитационные, прыжковые упражнения для нападающего удара.</li> <li>- Развитие силы.</li> <li>- Варианты нападающих ударов через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1.2.3 шага.</li> <li>- Удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку).</li> <li>- Удары по мячу с собственного набрасывания.</li> <li>- Атакующие удары по ходу.</li> </ul>		2	<p>УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22</p>
<p><b>Тема 4.12. Основные правила игры и судейства. Технические элементы в комбинации. Контрольные нормативы 3,4</b></p>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение технике нападающего удара с №3 на №4.</li> <li>- Основные правила игры и судейства.</li> <li>- Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.</li> <li>- Удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку).</li> <li>- Атакующие удары по ходу.</li> <li>- Выполнение КН 3, 4: (подача мяча).</li> <li>- Учебная игра.</li> </ul>	2	2	<p>ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22</p>
<p><b>Раздел 5. Физкультурно-оздоровительная Деятельность. Гимнастика.</b></p>		<b>10</b>		
<p><b>Тема 5.1. Виды гимнастики. Виды спортивной гимнастики. ОРУ.</b></p>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой</b></li> <li>- Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</li> <li>- Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации</li> </ul>	2	2	<p>ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22</p>

	<p>содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Теоретические сведения о гимнастике.</li> <li>- Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</li> <li>- Страховка и самостраховка.</li> <li>- Владение техникой передвижений: ходьба, бег, строевые упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. ОФП.</li> <li>- Подвижные игры и эстафеты с применением основных двигательных навыков.</li> <li>- Развитие гибкости.</li> </ul>			
<b>Тема 5.2. Вольное упражнение.</b>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение порядковых упражнений, построений.</li> <li>- Упражнения для развития подвижности в различных суставах в положении стоя и лежа.</li> <li>- Элементы художественной гимнастики.</li> <li>- Развитие координации движений.</li> <li>- Общеразвивающие упражнения на матах.</li> <li>- Развитие гибкости.</li> <li>- Обучение вольному упражнению с 17-21 счет.</li> </ul>	<b>2</b>	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 5.3. Тренировка элементов акробатики в целом.</b>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.</li> <li>- Изучение элементов акробатического комплекса: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.</li> <li>- Развитие гибкости.</li> <li>- Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии.</li> </ul>	<b>2</b>	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 5.4.</b>	<b>Содержание:</b>	<b>2</b>		ЛР1-ЛР 4

<b>Комплекс упражнений у гимнастической стенки.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.</li> <li>- Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие гибкости.</li> <li>- Изучение комплекса упражнений на гимнастической скамейке (на полу, по линии на полу, на скамейке).</li> </ul>		2	УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 5.5. Подвижные игры и эстафеты. Контрольный норматив по вольному упражнению.</b>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.</li> <li>- Комплекс упражнений у гимнастической стенки.</li> <li>- Упражнения на формирование осанки и развитие гибкости.</li> <li>- Тренировка в упражнении в равновесии.</li> <li>- <b>Зачет по акробатическому упражнению с элементами:</b> «ласточка», кувырок, перекаты, стойка на лопатках, мост, переворот в полушпагат.</li> </ul>	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Раздел 6. Спортивная и физическая подготовка. Легкая атлетика.</b>		<b>8</b>		
<b>Тема 6.1. Старт и финиш на длинных дистанциях.</b>	<p><b>Содержание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Равномерный разминочный медленный бег.</li> <li>- Общеразвивающие упражнения.</li> <li>- Повторение техники бега на короткие дистанции.</li> <li>- Варианты низкого старта (обычный, растянутый, сближенный).</li> <li>- Выполнение старта по команде, в сочетании низкого старта со стартовым разбегом - 3x10 м. Бег 2x60м с преодолением финишной линии с максимальной скоростью.</li> <li>- Обучение старту и финишу на длинных дистанциях.</li> <li>- Развитие выносливости.</li> <li>- Повышение уровня ОФП.</li> </ul>	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Содержание:</b>	<b>2</b>		ЛР1-ЛР 4

<b>Специально-подготовительные упражнения, переменный бег, прыжки в длину.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Кроссовая подготовка.</li> <li>- Равномерный бег.</li> <li>- Общеразвивающие упражнения.</li> <li>- Совершенствование техники старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования.</li> <li>- Разучивание комплексов специальных упражнений на месте и в движении.</li> <li>- Повышение уровня ОФП.</li> <li>- Развитие выносливости.</li> </ul>		2	УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 6.3. Овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого старта. Прыжки в длину. ОФП.</b>	<b>Содержание:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кроссовая подготовка.</li> <li>- Общеразвивающие упражнения.</li> <li>- Специальные беговые и прыжковые упражнения.</li> <li>- Равномерный бег Ю-2000м. Д-1500м. - на результат.</li> <li>- Совершенствование техники старта, бега по дистанции, финиширования.</li> <li>- Повторение комплексов специальных упражнений на месте и в движении.</li> </ul>	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Тема 6.4. Спортивная и базовая физическая подготовка</b>	<b>Содержание:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях</li> <li>-Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</li> </ul>	2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13 ПР 1-22
<b>Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)</b>		2	2	ЛР1-ЛР 4 УУПД 1-24 УКД1-11 УРД 1-13



				ПР 1-22
<b>Всего:</b>		<b>78</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **ОУП.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

- спортивный зал;
- гимнастический и тренажерный зал;
- раздевалки с душевыми кабинами;

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, теннисные столы, сетки, ракетки и мячи для настольного тенниса; оборудование для занятий гимнастикой: шведская стенка, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, скакалки, секундомеры, рулетки, набивные мячи; оборудование для силовых упражнений: гантели, штанга с комплектом различных отягощений.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- электронные носители с записями комплексов упражнений, видеофильмы, ЭОР.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Ростов н/Д : Феникс, 2014.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика/ Под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной.- М.: Академия, 2013
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика/ Под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского.- М.: Академия, 2013
4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр : учебник для студентов средних и высших учебных заведений; стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018 г.,-464 с.
5. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф.образования — 12 изд.,стер. - М.: Издательский центр «Академия» 2012 г,-176 с.

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>;

#### **3.3 Требования к педагогическим работникам**

- Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

- Дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

#### **3.4 Особенности реализации программы для лиц с ОВЗ и инвалидностью.**

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся-инвалидов реализация программы осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья на основе рекомендаций ПМПК.

### 3.5. Применение дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и элементов электронного обучения

Реализация программы может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО). Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы, цифровые образовательные ресурсы, видеоконференции, вебинары, e-mail, электронные пособия и т.д.

Основными видами занятий с использованием электронного обучения и ДОТ являются:

- урок (off-line и on-line)
- лекция (off-line и on-line)
- практическое занятие (on-line)
- консультация индивидуальная или групповая (on-line)

Дистанционные технологии и электронное обучение может применяться для организации самостоятельной работы обучающихся, а также контроля и оценки результатов освоения дисциплины

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в форме зачета, дифференцированного зачета.

Результаты обучения	Показатели оценки	Методы оценки
ЛР1	- осознание обучающимися российской гражданской идентичности: в сфере патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; в сфере гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;	наблюдение, анкетирование

	<p>осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</p> <p>принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</p> <p>готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <p>готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;</p> <p>умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</p> <p>готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p>	
ЛР2	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению:</p> <p>в сфере физического воспитания:</p> <p>сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>в сфере трудового воспитания:</p> <p>готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p>	
ЛР 3	<p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию:</p> <p>ценности научного познания:</p> <p>сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню</p>	

	<p>развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p> <p>совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;</p> <p>осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p>	
ЛР 4	<p>целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы:</p> <p>в сфере духовно-нравственного воспитания:</p> <p>осознание духовных ценностей российского народа;</p> <p>сформированность нравственного сознания, этического поведения;</p> <p>способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <p>ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</p> <p>в сфере эстетического воспитания:</p> <p>эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;</p> <p>способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;</p> <p>убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</p> <p>готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;</p>	

	<p>в сфере экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности</p>	
	<b>базовые логические действия</b>	
УУПД1	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;	Тестирование Выполнение контрольных нормативов
УУПД2	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;	
УУПД3	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;	
УУПД4	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;	
УУПД5	разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;	
УУПД6	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;	
УУПД7	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	
УУПД8	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.	
	<b>базовые исследовательские действия</b>	
УУПД 9	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	Тестирование Выполнение контрольных нормативов
УУПД 10	осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях	

	(в том числе при создании учебных и социальных проектов);	
УУПД 11	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;	
УУПД 12	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	
УУПД 13	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;	
УУПД 14	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;	
УУПД 15	давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;	
УУПД 16	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;	
УУПД 17	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;	
УУПД 18	уметь интегрировать знания из разных предметных областей;	
УУПД 19	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения	
	<b>работать с информацией</b>	
УУПД 20	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;	Тестирование Выполнение контрольных нормативов
УУПД 21	создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;	
УУПД 22	оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;	
УУПД 23	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;	

УУПД 24	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности	
	<b>общие</b>	
УКД1	осуществлять коммуникацию во всех сферах жизни;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
УКД2	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;	
УКД3	владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог;	
УКД4	аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;	
УКД5	развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.	
	<b>совместная деятельность</b>	
УКД6	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
УКД7	выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;	
УКД8	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;	
УКД9	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;	
УКД10	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;	
УКД11	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным	
	<b>самоорганизация:</b>	
УРД1	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях	
УРД2	самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений	
УРД3	давать оценку новым ситуациям	
УРД4	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	



УРД5	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;	
УРД6	оценивать приобретенный опыт;	
УРД7	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	
	<b>самоконтроль</b>	
УРД8	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;	
УРД9	владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их оснований и результатов;	
УРД10	использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;	
УРД11	уметь оценивать риски и своевременно принимать решение по их снижению;	
УРД12	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;	
	<b>принятие себя и других людей</b>	
УРД 13	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	
ПР 1	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 2	ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 3	положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 4	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных	Тестирование

	форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;	Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 5	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 6	планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 7	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 8	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 9	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР10	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол);	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 11	демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 12	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 13	положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий

	старения и сохранении творческого долголетия;	
ПР 14	выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 15	планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 16	организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 17	проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 18	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 19	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 20	демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 21	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий
ПР 22	выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»	Тестирование Наблюдение при выполнении практических заданий

