

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ г. ХАСАВИЮРТ РД**

Утверждаю:  
Ген. директор Медицинского колледжа  
Р. Ш. Магомедова  
« 29 » 08 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД 10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям

- 33.02.01 Фармация
- 34.02.01 Сестринское дело
- 31.02.01 Лечебное дело
- 31.02.02 Акушерское дело

на базе основного общего образования  
очная форма обучения

- срок обучения – 2 года 10 месяцев (Фармация, Сестринское дело)
- 3 года 6 месяцев (Акушерское дело)
- 3 года 10 месяцев (Лечебное дело)

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦМК  
Общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от 27.08.2024г

Председатель ЦМК Аджаматова Э.А.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям 33.02.01 Фармация 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.01 Лечебное дело, 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ

Организация-разработчик: ПОАНО «Медицинский колледж» г. Хасавюрт

Разработчик:

Басиров С.С. - преподаватель ПОАНО «Медицинский колледж» г. Хасавюрт;

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета.</b>	4
1.1. Цели изучения учебного предмета.	
1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы.	
1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.	
<b>2. Содержание учебного предмета, тематическое планирование.</b>	23
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы.	
2.2. Содержание учебного предмета.	
2.3. Тематическое планирование учебного предмета.	
<b>3. Условия реализации учебного предмета.</b>	42
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета.</b>	43

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1.1. Цели изучения учебного предмета.**

Целями изучения учебного предмета **ОУД.10 Физическая культура** на базовом уровне по программам среднего общего образования являются:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма, повышением его надежности, защитных и адаптивных свойств, достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

- закрепление основ организации и планировании самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта, умение контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

- содействие в активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, ее месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитание социально значимых и личностных качеств, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

### **1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы.**

Учебный предмет **ОУД.10 Физическая культура** является предметом общеобразовательного цикла в соответствии с естественно-научным профилем профессионального образования.

Учебный предмет **ОУД.10 Физическая культура** относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности», общие учебные предметы.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования - базовый

Учебный предмет имеет междисциплинарную связь с дисциплинами социально-гуманитарного, общепрофессионального циклов, а также модулями профессионального цикла.

### **1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения обучающимися рабочей программы по учебному предмету **ОУД.10 Физическая культура** достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными, историческими и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами

поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности; уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и людям старшего поколения; взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Личностные результаты освоения обучающимися рабочей программы по учебному предмету **ОУД.10 Физическая культура** должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией, системой ценностных ориентаций, позитивных убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества; расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

<p align="center"><b>Требования к результатам освоения образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО</b></p>	<p align="center"><b>Синхронизация с общими компетенциями ФГОС СПО по специальности</b></p>
<p><b><i>Гражданского воспитания:</i></b> ЛР1. Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</p>	<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>

<p>ЛР2. Осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</p>	<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>
<p>ЛР3. Принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</p>	<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>
<p>ЛР4. Готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p>	<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>
<p>ЛР5. Готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p>	<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>

<p>ЛР6. Умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</p>	<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>
<p>ЛР7. Готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.</p>	<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p>

***Патриотического воспитания:***

<p>ЛР8. 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;</p>	<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>
<p>ЛР9. Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</p>	
<p>ЛР10. Идеинная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.</p>	

***Духовно-нравственного воспитания:***

ЛР11. Осознание духовных ценностей российского народа;	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ЛР12. Сформированность нравственного сознания, этического поведения;	ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ЛР13. Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ЛР14. Осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;	ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;



<p>ЛР15. Ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.</p>	<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>
--	---

***Эстетического воспитания:***

<p>ЛР 16. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</p>	<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>
<p>ЛР17. Способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;</p>	<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p>
<p>ЛР18. Убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</p>	
<p>ЛР19. Готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;</p>	

***Физического воспитания:***

<p>ЛР20. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p>	<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</p>
---	---

ЛР21. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня
ЛР22. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.	физической подготовленности;

***Трудового воспитания:***

ЛР23. Готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ЛР24. Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ЛР25. Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, к изучению иностранного языка, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ЛР26. Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

***Экологического воспитания:***

ЛР27. Сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;	ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ЛР28. Планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;	
ЛР29. Активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.	

ЛР30. Умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;	
ЛР31. Расширение опыта деятельности экологической направленности;	

**Ценности научного познания:**

ЛР32. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;	ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ЛР33. Совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;	ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ЛР34. Осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.	ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

**Метапредметные результаты**

Овладение универсальными познавательными действиями.

<b>Требования к результатам освоения образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО</b>	<b>Синхронизация с общими компетенциями ФГОС СПО по специальности</b>
--	---

**Базовые логические действия:**

УУД1. Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
УУД2. Устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;	
УУД3. Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;	
УУД4. Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;	ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

УУД5. Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;	ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
УУД6. Развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.	

**Базовые исследовательские действия:**

УУД7. Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;	ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
УУД8. Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
УУД9. Овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;	
УУД10. Формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;	ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
УУД11. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

<p>УУД12. Выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p>
<p>УУД13. Анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p>
<p>УУД14. Давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;</p>	<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p>
<p>УУД15. Разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</p>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p>

<p>УУД16. Осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;</p>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>
<p>УУД17. Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p>
	<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p>
<p>УУД18. Уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p>
<p>УУД19. Выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p>
<p>УУД20. Ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.</p>	<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p>
<p><b><i>Работа с информацией:</i></b></p>	
<p>УУД21. Владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p>	<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p>

УУД22. Создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;	ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
УУД23. Оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам.	ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
УУД24. 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;	ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
УУД25. Владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.	

Овладение универсальными коммуникативными действиями.

**Общение:**

УУД26. Осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;	ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
УУД27. Распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;	
УУД28. Владеть различными способами общения и взаимодействия;	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
УУД29. Аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;	

УУД30. Развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.	ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
---	---

**Совместная деятельность:**

УУД31. Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
УУД32. Выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;	
УУД33. Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
УУД34. Оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
УУД35. Предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;	ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
УУД36. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
УУД37. Осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

Овладение универсальными регулятивными действиями.

**Самоорганизация:**



<p>УУД38. Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных</p>	<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и</p>
<p>ситуациях;</p>	<p>информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p>
<p>УУД39. Самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p>	<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>
<p>УУД40. Давать оценку новым ситуациям;</p>	<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p>

<p>УУД41. Расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p>	<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p>
<p>УУД42. Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p>	<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>
<p>УУД43. Оценивать приобретенный опыт;</p>	<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>
<p>УУД44. Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p>	<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>

**Самоконтроль:**

<p>УУД45. Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</p>	<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p>
<p>УУД46. Владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</p>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации международных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>
<p>УУД47. Использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p>
<p>УУД48. Уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.</p>	<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p>

**Эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:**

<p>УУД51. Внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</p>	<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p>
---	---

**Принятие себя и других:**

<p>УУД54. Принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</p>	<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p>
<p>УУД55. Принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p>	<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>
<p>УУД56. Признавать свое право и право других людей на ошибки;</p>	
<p>УУД57. Развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>	

## **Предметные результаты**

<b>Требования к результатам освоения образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО</b>	<b>Синхронизация с общими и профессиональными компетенциями ФГОС СПО по специальности</b>
ПР1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ПР2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; ПК 4.2. Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.
ПР3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

	ПК 4.4. Организовывать среду, отвечающую действующим санитарным правилам и нормам.
ПР4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ПР5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;  ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ПР6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета (всего)</b>	<b>100</b>
в т. ч.:	
практические занятия	100
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (I и II семестр)</b>	

## 2.2. Содержание учебного предмета ОУД.10 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающегося	Объем часов	Коды результатов освоения учебного предмета, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>16</b>	<b>ПР 1,2</b>
<p><b>Тема 1.1</b> Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 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 культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».</p>		



	<p>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.</p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p>		
	<p>1. Комплексы упражнений для коррекции осанки, зрения, телосложения.</p>	2	
	<p>2. Комплексы упражнений по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».</p>	2	
<p><b>Тема 1.2</b> Развитие гибкости.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры.</p>		<i><b>ПР 2</b></i>
	<p><b>Практические занятия:</b></p>		
	<p>3. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации.</p>	2	
	<p>4. Комплексы упражнений в парах, с гантелями, упражнения для коррекции нарушений осанки.</p>	2	
<p><b>Тема 1.3</b> Развитие силовых способностей.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений</p>		<i><b>ПР 3, 4</b></i>

	<p>на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).</p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p>		
	<p>5. Комплексы упражнений на развитие силы рук, ног, туловища. 6. Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом)</p>	<p>2 2</p>	
<p><b>Тема 1.4</b> Развитие скоростных способностей.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.</p>		<p><b>ПР 3, 4</b></p>

	<b>Практические занятия:</b>		
	7. Челночный бег, эстафеты.	2	
	8. Стартовые ускорения	2	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.1</b> Развитие координации движений	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p>Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).</p> <p>Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.</p>		<i><b>ПР 4</b></i>

	<b>Практические занятия:</b>		
	9. Комплексы упражнений для развития координации	2	
	10. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	2	
	11. Комплексы упражнений в равновесии.	2	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1</b> Техника выполнения игровых действий	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p>Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.</p> <p>Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-</p>		<b>ПР 4,5,6</b>

	<p>интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.</p> <p>Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.</p>		
	<b>Практические занятия:</b>		
	12. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	2	
	13. Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления.	2	
	14. Техника вырывания и выбивания мяча, перехваты и накрывание мяча.	2	
	15. Техники броска мяча в корзину с места и в движении.	2	
	16. Техничко-тактические приемы в игровой деятельности.	2	
	17. Контрольные нормативы по теме «Баскетбол». Дифференцированный зачёт	2	
<b>2 сем Раздел 4. Зимние виды спорта</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 4.1</b> Лыжная подготовка	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.</p> <p>Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.</p> <p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.</p>		<b>ПР 4,5,6</b>

	<p>Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.</p> <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p> <p>Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>		
	<b>Практические занятия:</b>		
	18. Техника попеременного двухшажного хода.	2	
	19. Техника одновременных ходов, техника поворотов и переходов с хода на ход.	2	
	20. Техника подъема и спуска на лыжах.	2	
	21. Контроль техники лыжных ходов.	2	
	22. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом	2	
	22. Упражнения в «транспортировке»	2	
	23. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах	2	
<b>Раздел 5. Гандбол</b>		<b>16</b>	
<p><b>Тема 5.1</b> Технические и тактические элементы в игре</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> История развития современного гандбола в мире, в Российской Федерации, в регионе. Правила соревнований игры в гандбол. Понятия и характеристика технических элементов гандбола, их название и методика выполнения. Характеристика тактики гандбола и ее компонентов.</p> <p>Занятия гандболом как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств. Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в гандболе. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры «гандбола». Комплексы упражнений для развития физических качеств гандболиста. Здоровьеформирующие факторы и средства.</p> <p>Требования безопасности при организации занятий гандболом. Характерные</p>		<b>ПР 4,5,6</b>

	<p>травмы гандболистов и мероприятия по их предупреждению.</p> <p>Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол.</p> <p>Индивидуальные технические действия: верхний и нижний опорные броски, броски в прыжке, передачи мяча, финты, постанровка заслонов.</p> <p>Перемещения. Бег с изменением направления, с изменением скорости, смена бега спиной вперёд, лицом вперёд, челночный, зигзагом, подскоками.</p> <p>Ловля мяча, летящего на встречу с большой скоростью, при активном сопротивлении. Передача мяча по прямой и навесной траекториям полёта, с отскоком от площадки. Ведение мяча с переводом с одной руки на другую перед собой и за спиной.</p> <p>Бросок хлестом сверху и сбоку, в опорном положении, с разбега с подскоком, сверху и сбоку, в опорном положении, с приставным шагом в разбеге. В опорном положении с наклоном туловища вправо, влево. Блокирование мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке. Одной рукой сбоку, снизу. При параллельном перемещении с нападающим (бок, спиной к нападающему). Блокирование игрока без мяча руками, туловищем, с мячом. Отбор мяча при броске в опорном положении, при броске в прыжке.</p> <p>Техника вратаря. Задержание мяча ногами в выпаде, в «шпагате», смыкание двух ног, скачком вперёд. Передачи мяча. Приёмы полевого игрока.</p> <p>Технические действия вратаря: основная стойка, передвижение, отбивание мяча. Задержание мяча. Финты стойкой (опустить руки, расставить, согнуть ноги), выбором позиции в воротах (сместиться вперёд в сторону), выбором позиции в площади вратаря (показать выход вперёд - остаться на месте).</p> <p>Тактические действия (индивидуальные, групповые, командные): тактика атаки, тактика обороны, тактика игры в неравенстве, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде, быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.</p> <p>Тактические взаимодействия: в парах, тройках, группах.</p> <p>Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.</p> <p>Учебные игры в гандбол. Участие в соревновательной деятельности.</p>		
	<b>Практические занятия:</b>		
	25. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	2	
	26. Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления.	2	

	27 Техники броска мяча по воротам из опорного положения.	2	
	28. Техничко-тактические действия в игре.	2	
	29. Тактические взаимодействия: в парах, тройках, группах	2	
	30. Учебные игры в гандбол. Участие в соревновательной деятельности	2	
	31 Сдача контрольных нормативов по разделу «Гандбол»	2	
	32 Сдача контрольных нормативов по разделу «Гандбол».	2	
<b>Раздел 6. Волейбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 6.1</b> Технические приемы в волейболе	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.</p> <p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.</p> <p>Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p> <p>Выполнение подводящих и специальных упражнений для освоения техники владения мячом в волейболе.</p> <p>Освоение техники стоек и перемещений, передачи мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.</p> <p>Освоение техники верхней и нижней передачи на месте и после перемещений в</p>		<b>ПР 4,5,6</b>



	волейболе.		
	<b>Практические занятия:</b>		
	33. Выполнение подводящих и специальных упражнений для освоения техники владения мячом в волейболе	2	
	34. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	2	
	35. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар	2	
	36. Техника стоек, перемещений и передач мяча двумя руками.	2	
	37. Техника верхней и нижней передачи.	2	
	38. Техника нижней подачи и приёма после неё.	2	
	39. Техника прямого нападающего удара и приема мяча двумя руками снизу	2	
	40. Контрольные нормативы по теме «Волейбол».	2	
<b>Раздел 7 Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 7.1</b> Развитие физических качеств	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».</p> <p>Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее</p>		<b>ПР 4,5,6</b>

	в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации .		
	<b>Практические занятия:</b>		
	41. Техника высокого и низкого старта, стартовый разгон. Техника прыжка в длину с места	2	
	42. Техника специальных беговых упражнений.	2	
	43. Техника бега на длинные дистанции.	2	
	44. Техника бега на средние дистанции.	2	
	45. Воспитание специальной выносливости. Фартлек.	2	
	46. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением	2	
	47. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры	2	
	48. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	2	
	49. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации	2	
	<b>50. Итоговое занятие. Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Всего:</b>	<b>100</b>	

### 2.3. Тематическое планирование учебного предмета ОУД.10 Физическая культура

№ п/п	Наименование разделов и тем	Реализации воспитательного потенциала занятий		Количество часов на освоение раздела (темы)
		Виды и формы деятельности	Коды личностных и метапредметных результатов формирования которых способствует элемент программы	
1.	<p><b>Раздел 1 Общая физическая подготовка</b></p> <p><b>Тема 1.</b> Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.</p> <p><b>Тема 1.2</b> Развитие гибкости.</p> <p><b>Тема 1.3</b> Развитие силовых способностей.</p> <p><b>Тема 1.4</b> Развитие скоростных способностей.</p>	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на учебном занятии общепринятые нормы поведения, правила общения с преподавателями и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на учебном занятии форм двигательной активности;</p> <p>Демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих спортивных игр, эстафет, соревнований;</p> <p>Организация шефства мотивированных и более подготовленных по физическому развитию обучающихся над их слабоподготовленными по физическому развитию</p>	<p>ЛР1,4,5,7,11,17,22</p> <p>УУД2,3,7,8,11,14,29,36</p>	16

		одного группниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;		
2.	<b>Раздел 2. Гимнастика</b> <b>Тема 2.1</b> Развитие координации движений	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на учебном занятии общепринятые нормы поведения, правила общения с преподавателями и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на учебном занятии форм двигательной активности;</p> <p>Демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих спортивных игр, эстафет, соревнований;</p> <p>Организация шефства мотивированных и более подготовленных по физическому развитию обучающихся над их слабоподготовленными по физическому развитию одногруппниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и</p>	ЛР8,13,14,18,23,27,29 УУД4,9,10,23,28,32,35,46,50,57	6

		взаимной помощи;		
3.	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>  <b>Тема 3.1</b> Техника выполнения игровых действий	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на учебном занятии общепринятые нормы поведения, правила общения с преподавателями и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на учебном занятии форм двигательной активности;</p> <p>Демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих спортивных игр, эстафет, соревнований;</p> <p>Организация шефства мотивированных и более подготовленных по физическому развитию обучающихся над их слабоподготовленными по физическому развитию одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>	<p>ЛР2,15,19,24,28,31,32,34</p> <p>УУД5,15,17,20,22,27,37,44,48,55</p>	12
4.	<b>Раздел 4. Зимние виды спорта</b>	Побуждение обучающихся		14

	<p><b>Тема 4.1</b> Лыжная подготовка</p>	<p>соблюдать на учебном занятии общепринятые нормы поведения, правила общения с преподавателями и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на учебном занятии форм двигательной активности; Демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих спортивных игр, эстафет, соревнований; Организация шефства мотивированных и более подготовленных по физическому развитию обучающихся над их слабоподготовленными по физическому развитию одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>	<p>ЛР 9,10, 16,20,25,26,30,32 УУД 12,16,21,24,26,30,33,38,41</p>	
5.	<p><b>Раздел 5. Гандбол</b> <b>Тема 5.1</b> Технические и тактические элементы в игре</p>	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на учебном занятии общепринятые нормы поведения, правила общения с преподавателями и сверстниками,</p>	<p>ЛР 3,6,12,21,25,28,33 УУД 1,6,18,19,25,26,31,34</p>	16

		<p>принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на учебном занятии форм двигательной активности;</p> <p>Демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих спортивных игр, эстафет, соревнований;</p> <p>Организация шефства мотивированных и более подготовленных по физическому развитию обучающихся над их слабоподготовленными по физическому развитию одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>		
б.	<p><b>Раздел 6. Волейбол</b></p> <p><b>Тема 6.1</b></p> <p>Технические приемы в волейболе</p>	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на учебном занятии общепринятые нормы поведения, правила общения с преподавателями и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному</p>	<p>ЛР 1, 9,16,23,30</p> <p>УУД 2,7,13,26,29,39,40,42</p>	16

		<p>аспекту изучаемых на учебном занятии форм двигательной активности;</p> <p>Демонстрация обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих спортивных игр, эстафет, соревнований;</p> <p>Организация шефства мотивированных и более подготовленных по физическому развитию обучающихся над их слабоподготовленными по физическому развитию одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>		
7.	<p><b>Раздел 7. Легкая атлетика</b></p> <p><b>Тема 7.1</b></p> <p>Развитие физических качеств</p>	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на учебном занятии общепринятые нормы поведения, правила общения с преподавателями и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на учебном занятии форм двигательной активности;</p> <p>Демонстрация обучающимся</p>	<p>ЛР2,6,16,18,27,32</p> <p>УУД 13,27,28,42,45,50,51,56</p>	20



		<p>примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих спортивных игр, эстафет, соревнований;</p> <p>Организация шефства мотивированных и более подготовленных по физическому развитию обучающихся над их слабоподготовленными по физическому развитию одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>		
--	--	---	--	--

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, оснащенный оборудованием: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, дорожка (разметка) для прыжка в длину с места, мячи футбольные, сумка для переноса мячей, флажок красный, эстафетная палочка, тумба для награждения.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы.

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации обеспечен печатными и/или электронными образовательными и информационными ресурсами.

#### Основные печатные и электронные издания:

№ п/п	Автор, наименование, место издания, издательство, год издания
1.	Аллянов, Юрий Николаевич. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. . - Москва : Юрайт, 2022.

#### Дополнительные источники:

№ п/п	Автор, наименование, место издания, издательство, год издания
1.	Коровин С.С, Основы теории и методики воспитания двигательных способностей обучающихся / С.С, Коровин. - Москва : Директ-Медиа,2021.
2.	Епифанов, В. А Лечебная физическая культура : учебное пособие / В.А Епифанов, А. В. Епифанов. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020.

#### Электронные образовательные ресурсы

##### Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Электронная библиотечная система Лань
2. СПС «КонсультантПлюс»: локальная компьютерная сеть;

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Объект контроля в соответствии с требованиями ФГОС СОО	Формы и методы контроля и оценки
<p>ПР1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p>	<p>Выполнение обучающимися контрольных упражнений по видам спорта, тестирование, демонстрация обучающимися техники упражнений, составление и проведение обучающимися комплексов упражнений.</p> <p>Для обучающихся освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий: выполнение презентаций, сообщений.</p>
<p>ПР2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Выполнение обучающимися контрольных упражнений по видам спорта, тестирование, демонстрация обучающимися техники упражнений, составление и проведение обучающимися комплексов упражнений.</p> <p>Для обучающихся освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий: выполнение презентаций, сообщений.</p> <p>Устный опрос профессионально-ориентированной направленности.</p>
<p>ПР3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>	<p>Выполнение обучающимися контрольных упражнений по видам спорта, тестирование, демонстрация обучающимися техники упражнений, составление и проведение обучающимися комплексов упражнений.</p> <p>Для обучающихся освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий: выполнение презентаций, сообщений.</p> <p>Устный опрос профессионально-ориентированной направленности.</p>
<p>ПР4. 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 обучающимися контрольных упражнений по видам спорта, тестирование, демонстрация обучающимися техники упражнений, составление и проведение обучающимися комплексов упражнений.</p> <p>Для обучающихся освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий: выполнение презентаций, сообщений.</p>
<p>ПР5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере</p>	<p>Выполнение обучающимися контрольных упражнений по видам спорта, тестирование, демонстрация обучающимися техники упражнений, составление и проведение обучающимися комплексов упражнений.</p>

досуга, в профессионально-прикладной сфере;	Для обучающихся освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий: выполнение презентаций, сообщений.
ПР6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	<p>Выполнение обучающимися контрольных упражнений по видам спорта, тестирование, демонстрация обучающимися техники упражнений, составление и проведение обучающимися комплексов упражнений.</p> <p>Для обучающихся освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий: выполнение презентаций, сообщений.</p>

Комплект заданий и иных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по учебному предмету приводится в оценочных материалах.