

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(АРХАНГЕЛЬСКИЙ ПЕДКОЛЛЕДЖ)

РАССМОТРЕНО  
И ОДОБРЕНО на заседании  
ПЦК учебных дисциплин и  
профессиональных модулей  
в области физической  
культуры и  
дополнительного  
образования  
Протокол № 1  
от «12» сентября 2023 г.  
Председатель ПЦК:  
*Л.В. Голубева*

РЕКОМЕНДОВАНО к  
утверждению экспертным  
советом Архангельского  
педколледжа  
Протокол № 1  
от «13» сентября 2023 г.  
Председатель экспертного  
совета: *Н.Ю. Ульянова*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Архангельского  
педколледжа  
\_\_\_\_\_ Л.А. Перова  
сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ООД.10 Физическая культура**

## Архангельск 2023

Рабочая программа по учебному предмету общеобразовательного цикла ОУП. 12 Физическая культура по профессии 35.01.28 «Мастер столярного и мебельного производства» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее ФГОС СОО) от 17 мая 2012 г. №413 (с изменениями, утверждёнными приказами №732 от 12 августа 2022 г., и с учётом федеральной примерной программой среднего общего образования утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1014.

Организация-разработчик: Архангельский педколледж

Разработчик: Гуляева Л. И., преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	53
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	54

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебного предмета *ОУП. 12 Физическая культура* реализуется в пределах основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 «Физическая культура»** утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 4 июля 2022 г. № 527 относящейся к укрупненной группе 49.00.00 «Физическая культура и спорт» и соответствует «гуманитарному профилю».

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную концепцию требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

## **1.2. Общая характеристика учебного предмета**

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс в воспитательный процесс.

При формировании основ рабочей программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование

гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;
- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;
- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развития физических качеств;
- концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения в области физической культуры.

**1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура» изучается на базовом уровне.

**1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к планируемым результатам освоения дисциплины:**

Общей целью общего образования по физической культуре является 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.

В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

**1. Развивающая направленность** определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня

физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

**2. Обучающая направленность** представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

**3. Воспитывающая направленность** программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования рабочей программы и её планируемых результатов является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки), спортивных игр. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

*Модуль «Спортивная и физическая подготовка» в данной программе заменён, исходя из интересов образовательной организации, на Модуль «Лепта».*

**Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей.**

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других).

Комплексы упражнений 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 висе и упоре на руках.

Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (сверстников способом на спине).

Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

**Развитие скоростных способностей.**

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.

**Развитие выносливости.**

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

**Развитие координации движений.**

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся).

Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).

Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости.

Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.

Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений.

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.

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).



### Развитие выносливости.

Упражнения с непредельными 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.

### Модуль «Лёгкая атлетика» 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».

### 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 в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### Развитие координации движений.

Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

### Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости.

Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

### Развитие силовых способностей.

Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Упражнения в «транспортировке».

### Развитие координации.

Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. 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.

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 передвижением (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.

Развитие выносливости.

Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывноинтервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.

Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений

Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад).

Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты.

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.

Футбол. Развитие скоростных способностей.

Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с

ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360.

Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.

Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.

Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения.

Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.

Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости.

Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

*Раздел . «Спортивная и физическая подготовка.*

*Модуль «Лепта» на уровне среднего общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.*

Доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Интеграция модуля по лепте поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участия в спортивных мероприятиях.

Целью изучения модуля «Лепта» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта лепта.

*Модуль «Лепта» может быть реализован в следующих вариантах:*

- при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по лепте с выбором различных элементов лепты, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей

дозировкой и интенсивностью);

- в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся;

- в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Вариативные модули программы по физической культуре, включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

При отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **1. Личностные результаты (ФГОС СОО)**

##### **В части гражданского воспитания должны отражать:**

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

##### **В части патриотического воспитания должны отражать:**

- 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 и труде;

- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

**В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

- осознание духовных ценностей российского 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 и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**В части эстетического воспитания должны отражать:**

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность 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 части физического воспитания должны отражать:**

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**В части трудового воспитания должны отражать:**

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, - способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать - осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**В части экологического воспитания должны отражать:**

- 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;

**В части ценностей научного познания должны отражать:**

- 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 познания мира;
- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в большей мере должны отражать:**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

**1) гражданского воспитания:**

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

**2) 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;

**3) духовно-нравственного воспитания:**

- осознание духовных ценностей российского 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;

#### **4) эстетического воспитания:**

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность 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;

#### **5) физического воспитания:**

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

#### **6) трудового воспитания:**

- 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;

#### **7) 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.

#### **8) 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.

## **2. Метапредметные результаты (см.ФГОС СОО)**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Метапредметные результаты по ФГОС СОО	Конкретизованные метапредметные результаты
<p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p>	
<p><b><u>а) базовые логические действия:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, - оценивать соответствие результатов целям, - - оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul>	<p><b><u>Базовые логические действия:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- -развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</li> </ul>
<p><b><u>б) базовые исследовательские действия:</u></b></p> <p>владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>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;</p> <p>формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;</p> <p>ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p>	<p><b><u>б) базовые исследовательские действия:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> <li>- 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);</li> <li>- формирование научного типа мышления, владение научной</li> </ul>



выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  
 - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;  
 - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;  
 - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;  
 - осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;  
 - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  
 - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  
 - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

**в) работа с информацией:**

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; 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; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**в) работа с информацией:**

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;  
 - создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;  
 - оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;  
 - 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;

	- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
<b>Овладение коммуникативными универсальными действиями:</b>	
<b><u>а) общение:</u></b> осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;	<b><u>а) общение:</u></b> - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - распознавать невербальные средства общения, понимают значение социальных знаков, предпосылок возникновения конфликтных ситуаций; владеть различными способами общения и взаимодействия; - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; - развернуто и логично излагают свою точку зрения с использованием языковых средств;
<b><u>б) совместная деятельность:</u></b> понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	<b><u>б) совместная деятельность:</u></b> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; - проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
<b>Овладение регулятивными универсальными действиями:</b>	
<b><u>а) самоорганизация:</u></b> самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в	<b><u>а) самоорганизация:</u></b> - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной

<p>образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p>	<p>деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p>
<p><b><u>б) самоконтроль:</u></b> давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p>	<p><b><u>б) самоконтроль</u></b> - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; - владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</p>
<p><b>в) эмоциональный интеллект,</b> предполагающий сформированность: самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</p>	

<p>эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;</p>	
<p><b>г) принятие себя и других людей:</b>          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.</p>	<p><b>г) принятие себя и других людей:</b>          - принимают себя, понимая свои недостатки и достоинства;          - принимают мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;          - признавать своё право и право других на ошибки;          - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>

### 3. Предметные результаты

Предметные результаты по ФГОС СОО	Конкретизированные предметные результаты
<p>Раздел «Знания о физической культуре»:</p>	<p><b>Выпускник будет знать:</b>          - направления физической культуры и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;          - этапы планирования самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;          - выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p> <p><b>Выпускник будет уметь:</b>          - характеризовать физическую культуру как явление культуры в жизни современного человека и общества;          - характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</p> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b>          - ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-</p>

	<p>оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</li> <li>- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека;</li> <li>- 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.</li> </ul>
<p><b>Раздел «Организация самостоятельных занятий»</b></p>	<p><b>Выпускник будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы самостоятельной двигательной деятельности;</li> <li>- физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.</li> <li>- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО;</li> </ul> <p><b>Выпускник будет уметь::</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</li> <li>- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях;</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных</li> </ul>

	<p>занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</li> <li>- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности.</li> </ul>
<p><b>Раздел «Физическое совершенствование»</b></p>	<p><b>Выпускник будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения корригирующей и профилактической направленности, в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</li> <li>- упражнения общефизической подготовки,</li> </ul> <p><b>Выпускник будет уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;</li> <li>- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;</li> <li>- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств,</li> <li>- выполнять их во взаимодействии с партнёром.</li> </ul> <p><b>Выпускник получит возможность научиться</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);</li> <li>- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях</li> </ul>

<p><b>Раздел . «Спортивная и физическая подготовка Модуль «Лепта»</b></p>	<p>Комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p><b>Выпускник будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание роли и значения занятий лептой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</li> <li>- правила соревнований по виду спорта лепта, знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лепте и основных функций судей, жестов судьи;</li> <li>- контрольно-тестовые упражнения для определения уровня физической, технической и тактической подготовленности игроков в лепту;</li> <li>- знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых правил.</li> <li>- правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями, и лептой в частности;</li> <li>- определение признаков положительного влияния занятий лепты на укрепление здоровья, установление связи между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>- контрольно-тестовые упражнения для определения уровня физической, технической и тактической подготовленности игроков в лепту;</li> <li>- применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых правил.</li> </ul> <p><b>Выпускник будет уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать требования безопасности при организации занятий лептой,</li> <li>- организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лепты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</li> <li>- демонстрировать технических приемы игры лепта; выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих</li> </ul>
---	---

	<p>двигательные умения и навыки технических и тактических действий игроков в лапту;</p> <p><b>Выпускник получит возможность научиться</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать тактическим действиям игроков в лапту;</li> <li>- использование средств и методов совершенствования технических приемов и тактических действий игроков в лапту;</li> <li>- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с правилами игры в лапту, судейской практики;</li> <li>- организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.</li> </ul>
--	--

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	92
в том числе:	
лекции	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	92
<i>Итоговая аттестация в форме зачёта (1 семестр)</i>	
<i>дифференцированного зачёта (2 семестр)</i>	



## 2.2. Календарно-тематический план и содержание учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Тема занятия. Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия обучающихся	Количество часов	Планируемые виды деятельности обучающихся исходя из предметных и метапредметных результатов	Электронные и цифровые ресурсы
1	2	3	4	5
I семестр		34		
Раздел 1. Знания о физической культуре	<p><b>Личностные результаты:</b>  <b>Познавательные УУД:</b>                      - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;                      - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;                      - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;  <b>Регулятивные УУД:</b>                      - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;                      - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;                      - давать оценку новым ситуациям;                      - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;                      - оценивать приобретённый опыт;                      - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;                      - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;                      - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;                      - признавать своё право и право других на ошибки;  <b>Коммуникативные УУД</b>                      - развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</p>			

		- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; — выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;		
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление		<b>Содержание</b>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11">https://resh.edu.ru/subject/9/11</a> - Обсуждают вопросы: 1) Истоки возникновения культуры как социального явления. 2) Культура как способ развития человека. 3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. - Участвуют в коллективной дискуссии. - Готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам: 1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества. 2) Роль и значение профессионально-ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества. 3) Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе. - Проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе. - Участвуют в беседе с учителем. - Обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников. Формулируют общее мнение о роли
	1.	Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая).		
	2.	Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.		
	3.	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).		
	4.	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 (далее – СССР) 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».		
	<b>Практические занятия</b>		1	
	Практическое занятие 1. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека.			

			<p>комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР.</li> <li>- Обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека.</li> <li>- Знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков.</li> <li>- Обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе. Обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения.</li> <li>- Обсуждают с учителем статьи Закона РФ «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся.</li> <li>- Анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания.</li> </ul>	
		<b>Содержание</b>	- Обсуждают вопросы:	

<b>Тема 1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</b>	1.	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.		1) Физическая культура и физическое здоровье. 2) Физическая культура и психическое здоровье. 3) Физическая культура и социальное здоровье.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11">https://resh.edu.ru/subject/9/11</a>
	2.	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание		- Знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах.	
	<b>Практические занятия</b>		1	- Выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание: 1) Ритмическая гимнастика: история и целевое предназначение. 2) Аэробная гимнастика: история и целевое предназначение. 3) Шейпинг: история и целевое предназначение. 4) Атлетическая гимнастика: история и целевое предназначение. 5) Стретчинг: история и целевое предназначение.	
	Практическое занятие 2. Ритмическая и аэробная гимнастика. Стретчинг.				
				- Организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают их содержание, дополняют содержание сделанных докладов	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>		<b>Личностные результаты:</b> <b>Познавательные УУД:</b> -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; -формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; - создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; <b>Регулятивные УУД:</b>			

		<b>Коммуникативные УУД:</b> - владеть различными способами общения и взаимодействия;			
Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга		<b>Содержание</b>	<b>0</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни.</li> <li>- Знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека.</li> <li>- Знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.</li> <li>- Участвуют в индивидуальной проектной деятельности практического характера.</li> <li>- Определяют цель проекта и формулируют его результат.</li> <li>- Намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа.</li> <li>- Осуществляют поиск необходимой литературы, проводят её анализ и обобщение, составляют план доклада по результатам проектной деятельности.</li> <li>- Разрабатывают индивидуальные проекты, осуществляют их оформление и готовят тексты выступлений.</li> <li>- Организуют обсуждение проектов с учащимися класса, отвечают на вопросы.</li> <li>- Обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом.</li> <li>- Знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем</li> </ul>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11">https://resh.edu.ru/subject/9/11</a>
	1.	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.			
	2.	Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.			
	3.	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.			
	4.	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.			
	<b>Практические занятия</b>				
	Практическое занятие 3. Кондиционная тренировка и оценка физического состояния при организации самостоятельных занятий.		<b>1</b>		

			<p>ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки.</li> <li>- Участвуют в мини-исследовании.</li> <li>- Обсуждают способы профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом.</li> <li>- Анализируют целевое назначение пробы Руфье, обсуждают правила и приёмы её проведения.</li> <li>- Обучаются проводить пробу Руфье в парах, оценивают индивидуальные показатели и сравнивают их с данными стандартной таблицы.</li> <li>- Делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно-сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</li> <li>- Знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания).</li> <li>- Проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям.</li> <li>- Анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания.</li> <li>- Знакомятся с объективными показателями индивидуального</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями.</li> <li>- Знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий. Знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение.</li> <li>- Анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой.</li> <li>- Обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма.</li> <li>- Разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с обучающимися группы.</li> <li>- Участвуют в мини-исследовании.</li> <li>- Обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения.</li> <li>- Обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС).</li> </ul>	
--	--	--	---	--

				- Определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов.
<b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		<p><b>Личностные результаты:</b> способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; стремление проявлять качества творческой личности; сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</p> <p>владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</p> <p>понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и</p>	33	



	<p>координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность,</li> <li>- выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</li> <li>- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</li> <li>- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать своё право и право других на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p>		
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</li> <li>- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul>			
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	Практические занятия (использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Подготовка легкоатлета». Осваивают технику соревновательных действий. Развивают физические качества. Готовятся к выполнению комплекса норм ГТО. Принимают участие в спортивных соревнованиях.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11">https://resh.edu.ru/subject/9/11</a>
	Практическое занятие 4-5 Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега.	2		
	Практическое занятие 6-7. Совершенствование техники длительного бега.	2		
	Практическое занятие 8-9. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	2		
	Практическое занятие 10-11. Совершенствование техники метания в цель	2		
<b>Модуль «Спортивные игры»</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	- Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча в с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях; - разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах); - знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых и	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11">https://resh.edu.ru/subject/9/11</a>
	<b>Футбол</b>	1		
	Практическое занятие 12. Техника безопасности на занятиях футболом. Техника игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение угловых и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях	1		
	Практическое занятие 13. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1		

			<p>соревновательных условиях и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях.</li> <li>- разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников.</li> <li>- знакомятся и анализируют образцы техники штрафного удара с 11-ой отметки;</li> <li>- разучивают штрафной удар с 11-ой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот.</li> <li>- закрепляют технику разученных действий и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.</li> </ul>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	<p>- Знакомятся с техникой постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения;</p> <p>- разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;</p> <p>- разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях;</p> <p>- закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности;</p> <p>- знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения;</p> <p>- разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11">https://resh.edu.ru/subject/9/11</a>
	<b>Волейбол.</b> Практическое занятие 14-17. Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	4		
	Практическое занятие 18-21. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	4		
	Практическое занятие 22-25. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	4		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в защите и нападении в вариативных условиях учебной деятельности.</li> </ul>	
<b>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>11</b>	Практические занятия с использованием материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Гимнастика». Осваивают технику общеразвивающих упражнений. Развивают физические качества. Готовятся к выполнению комплекса норм ГТО.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11">https://resh.edu.ru/subject/9/11</a>
	Практическая работа 26-27. Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике с элементами акробатики. Совершенствование строевых упражнений.	<b>2</b>		
	Практическая работа 28-29. Освоение и совершенствование висов и упоров.	<b>2</b>		
	Практическая работа 30--31. Освоение и совершенствование опорных прыжков	<b>2</b>		
	Практическая работа 32-33. Развитие физических способностей	<b>2</b>		
	Практическая работа 34. зачёт	<b>1</b>		
	<b>Всего за 1 семестр:</b>	<b>34</b>		
<b>2 семестр</b>		<b>58</b>		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность нравственного сознания, этического поведения;</li> <li>- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</li> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда.</li> </ul> <p><b>физическому и психическому здоровью;</b></p> <p><b>Познавательные УУД</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;</li> </ul>			

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- 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);</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> </ul> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> <li>- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</li> <li>- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</li> <li>- владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.</li> </ul>		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни современного человека		<b>Содержание</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участвуют в круглом столе.</li> <li>- Распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа предлагаемых:</li> <li>1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека.</li> <li>2) Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма.</li> <li>3) Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам.</li> <li>- Анализируют источники литературы и составляют содержания выступления по избранному вопросу и распределяют</li> </ul>
	1.	Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.		
	2.	Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья.		
	3.	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		
	4.	Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека.		

<https://resh.edu.ru/subject/9/11>

	5. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах		задания между членами группы (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.). - Обсуждают содержание и ход подготовки выступления, организуют проведение круглого стола и дискуссию по обсуждаемым вопросам.	
	<b>Практические занятия</b>	1	Участвуют в коллективной дискуссии. - Выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и обосновывают причины выбора:	
	Практическая работа 35. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Здоровый образ жизни как объективный фактор укрепления и сохранения здоровья.</li> <li>2) Рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни.</li> <li>3) Занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек.</li> <li>4) Личная гигиена как компонент здорового образа жизни.</li> <li>5) Роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма.</li> <li>6) Банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подбирают и анализируют необходимый для сообщения материал, формулируют вопросы для дискуссии.</li> <li>- Обсуждают с одноклассниками подготовленное сообщение, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.</li> <li>- Проводят мини-исследование. Разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии.</li> <li>- Рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энерготрат.</li> <li>- Рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объёма двигательной активности.</li> <li>- Знакомятся с понятием «прикладно-</li> </ul>	

		<p>ориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обсуждают информацию учителя о роли и значении профессионально-прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального образования, рассматривают примеры её связи с содержанием предполагаемой будущей профессии.</li> <li>- Рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессионально-прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.</li> <li>- Участвуют в коллективной дискуссии.</li> <li>- Распределяются по группам и выбирают вопросы для дискуссии:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Влияние занятий физической культурой на физическое состояние человека в разные возрастные периоды.</li> <li>2) Влияние занятий физической культурой на продолжительность жизни современного человека.</li> <li>3) Измерения биологического возраста в процессе организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</li> </ol> </li> <li>- Анализируют литературные источники, готовят сообщения, обосновывают личные взгляды и представления по рассматриваемым вопросам.</li> <li>- Делают сообщения, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения .</li> </ul>	
<p>Тема 1.2. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой</p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>1. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом.</li> <li>- Обсуждают и анализируют примеры</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11">https://resh.edu.ru/subject/9/11</a></p>

	2.	Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах		из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения.	
	<b>Практические занятия</b>		1	- Обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	
	Практическая работа 36. Профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе общего среднего и профессионального образования,			- Знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки. - Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах.	
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга.</li> <li>- В каждой группе участники тренируются в выполнении необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами.</li> <li>- Каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся класса разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при ушибе определённой части тела.</li> <li>- Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения.</li> <li>- Знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки.</li> <li>- Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах.</li> <li>- Распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти.</li> </ul> <p>Каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает</p>	



				<p>учащимся других групп разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при вывихах, переломах. Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов.</li> <li>- Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах.</li> <li>- Распределяются по группам и в каждой группе тренируются действиям по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах.</li> <li>- Каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия по оказанию первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения</li> </ul>	
<b>Раздел 2 . Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; стремление проявлять качества творческой личности;</li> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</li> </ul> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения</li> </ul>	24		

	<p>проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</li> <li>- владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</li> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников,</li> <li>- обсуждать результаты совместной работы;</li> </ul> <p>оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность,</li> <li>- выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> </ul>		
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</li> <li>- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</li> <li>- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать своё право и право других на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</li> <li>- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul>			
<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b> (Лыжная подготовка)	<b>Практические занятия</b>	10	- Развивают выносливость.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11">https://resh.edu.ru/subject/9/11</a>
	Практическая работа 37- 38. Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности; с соревновательной скоростью	2	-Передвигаются на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	
	Практическая работа 39-42. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным	4	-Развивают силовые способности.	

	отягощением Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой» Упражнения в «транспортировке».		- Передвигаются на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. – Выполняют скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».	
	Практическая работа 43-46. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	4	- Выполняют упражнения в «транспортировке». - Развивают координацию. - Выполняют упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	
<b>Модуль «Спортивные игры»</b>	Практические занятия	12	- знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11">https://resh.edu.ru/subject/9/11</a>
	<i>Баскетбол</i> Практическая работа 47- 50. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков.	4	- разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одnogруппников (разучивание в парах и в группах);	
	Практическая работа 51-54. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности.	4	- знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях;	
	Практическая работа 55-58. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	4	- разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одnogруппников (разучивание в группах);	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях;</li> <li>- разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);</li> <li>- знакомятся с выполнением правил 3-8-24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;</li> <li>- соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.</li> </ul>	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;</li> </ul> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения</li> <li>-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> </ul> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</li> </ul>	12		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</li> <li>- владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> </ul>		
Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		<b>Содержание</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучивают упражнения для профилактики ОРЗ и подбирают для них индивидуальную дозировку.</li> <li>- Объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.</li> <li>- Знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок.</li> <li>- Знакомятся с методикой индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные значения и сравнивают со стандартными показателями.</li> <li>- Разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их дозировку в соответствии с показателями ИМТ.</li> <li>- Разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под контролем измерения ИМТ.</li> <li>- Знакомятся с проявлениями целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики.</li> <li>- Разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.</li> </ul>
	1.	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой		
	<b>Практические занятия</b>		12	
	Практическая работа 59-64. Упражнения для профилактики ОРЗ, целлюлита, снижения массы тела.		6	
Практическая работа 65-70. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры.		6		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, выясняют его цель и содержательное наполнение.</li> <li>- Обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья.</li> <li>- Разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.</li> </ul>	
<b>Раздел 4. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>		<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> </ul> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт</li> <li>- владеть навыками получения информации из источников разных типов,</li> <li>- самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</li> <li>- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</li> </ul> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</li> <li>- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть различными способами общения и взаимодействия; - развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.</li> </ul>	<b>8</b>	
Тема 4.1. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	1.	<b>Содержание</b> Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами.</li> <li>- Знакомятся с методом Э. Джекобсона,</li> </ul>

	2. . Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения		его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приёмами.	
	<b>Практическое задание</b>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тренируются в проведении метода Э. Джекобсона, обсуждают состояния организма после его применения с одноклассниками.</li> <li>- Знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения.</li> <li>- Разучивают текстовки аутогенной тренировки и упражняются в проведении её сеансов разной направленности.</li> <li>- Проводят сеансы аутогенной тренировки и обсуждают с одноклассниками состояния, которые вызывает каждый из сеансов.</li> <li>- Знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения. Разучивают дыхательные упражнения, контролируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения.</li> <li>- Выполняют сеансы дыхательной гимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые они вызывают.</li> <li>- Знакомятся с основами синхрогимнастики по методу «Ключ», обсуждают её оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения.</li> <li>- Разучивают упражнения синхрогимнастики и контролируют технику их выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения.</li> </ul>	Выполняют комплекс синхрогимнастики
	Практическая работа 71-74. .Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).			



			и обсуждают с одноклассниками состояния, которые он вызывает. Знакомятся с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами, правилами проведения процедур массажа и гигиеническими требованиями. Знакомятся с информацией учителя об оздоровительных свойствах банных процедур, обсуждают их целесообразность в организации здорового образа жизни. Делятся опытом посещения банных процедур, рассказывают об устройствах парильных комнат, расположениях каменки и пологов, гигиенических требованиях к помещению. Знакомятся с правилами поведения в парильной комнате и подготовке к парению. Анализируют основные этапы парения, их продолжительность и содержательную направленность	
Тема 4.2. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»		<b>Содержание</b>		- Знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют в планировании их содержания. - Знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты. - Составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания.
	1.	Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.		
	2.	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
Практическая работа 75-78. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.				

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО.</li> <li>- Демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</li> <li>- Участвуют в индивидуальной проектной деятельности практического характера.</li> <li>- Определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют задачи и приросты показателей в физических качествах.</li> <li>- Знакомятся с основными мышечными группами и приёмами их массажа.</li> <li>- Обучаются приёмам самомассажа основных мышечных групп, контролируют их выполнение другими учащимися, предлагают им способы устранения ошибок.</li> <li>- Проводят процедуры самомассажа в системе тренировочных занятий, отрабатывают отдельные его приёмы на уроках физической культуры.</li> <li>- Демонстрируют результаты в тестовых испытаниях в условиях учебной и соревновательной деятельности</li> </ul>	
<p><b>Раздел 5 . «Спортивная и физическая подготовка»</b></p>	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами лапты;</li> <li>- толерантное осознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;</li> </ul>	<p><b>13</b></p>		

	<p>- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «лапта»;</p> <p>- реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <p>- знание правил соревнований по виду спорта лапта, знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи;</p> <p>- демонстрация технических приемов игры лапта; знание, демонстрация тактических действий игроков в лапту;</p> <p>- использование средств и методов совершенствования технических приемов и тактических действий игроков в лапту; выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий игроков в лапту;</p> <p><b>Регулятивные УУД</b></p> <p>- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «лапта»;</p> <p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <p>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами лапты;</p> <p>- толерантное осознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и</p>		
--	--	--	--

		соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;					
. Модуль «Лапта»		<b>Содержание</b>			- соблюдают требования безопасности при организации занятий лаптой, - осваивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями, и лаптой в частности; - осваивают контрольно-тестовые упражнения для определения уровня физической, технической и тактической подготовленности игроков в лапту; - применяют способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых правил.	<a href="http://www.ruslapta.ru">www.ruslapta.ru</a>	
	1.	История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в Российской Федерации.					
	2.	Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте. Официальные правила соревнований по лапте. Характеристика вида спорта лапта и особенности мини-лапты					
	3.	Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье.					
	4.	Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения. Личный «Дневник развития и здоровья». Правильное сбалансированное питание игроков в лапту.					
	5.	Противодействие допингу в спорте и борьба с ним Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием					
	<b>Практические занятия</b>		<b>13</b>				- укрепляют физическое, психологическое и социальное здоровье, развивают основные физические качества и повышают функциональные возможности своего организма, обеспечивают безопасность на занятиях по лапте; - формируют культуру движения, обогащая двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами вида спорта «лапта»;
		Практическая работа 79- 80. Амплуа полевых игроков при игре в лапту. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой. Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры «лапта».	2				- воспитывают положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества;
		Практическая работа 81-82. Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте. Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и состоянием здоровья.	2				
	Практическая работа 83. Тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту.	1					
	<b>Физическое совершенствование</b>	2					

	Практическая работа 84-85. Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.		- развивают положительную мотивацию и устойчивый учебно-познавательный интерес к предмету «Физическая культура», удовлетворяют индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом; Осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта. Развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки. Готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств. Активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка). Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований комплекса ГТО	
	Практическая работа 86-87. Совершенствование технических приемов и тактических действий по лапте, изученных на уровне основного общего образования. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту.	2		
	Практическая работа 88-89. Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча.	2		
	Практическая работа 90-91. Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетающего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку.	2		
	Практическая работа 92. Диф/ зачёт	1		
	<b>Итого за год:</b>	<b>92</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Кабинет «Спортивный зал», оснащенный оборудованием, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2. образовательной программы по специальности.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий

##### Основные источники:

1. Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва: КноРус, 2018. - 448 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-06391-0. - URL:

2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва: КноРус, 2021. – 256 с. – ISBN 978-5-406-08271-3. – Текст: электронный // Book.ru: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.book.ru/book/940094>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

3. Виленский В.М. Физическая культура: учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. -Москва:КноРус, 2022. - 424 с. - ISBN 978-5-406-08738-1. - URL: <https://www.book.ru/book/940977>. Текст электронный.

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

##### Основные электронные издания:

5. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», 2019 г.

6. Колодницкий Г.А.Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы: учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. - Москва : КноРус, 2018. - 448 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-06391-0. - URL: <https://book.ru/book/92908>

7. Андриюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андриюхина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>. - Текст: электронный.

##### Дополнительные источники:

8. ЭБС BOOK.ru – электронно-библиотечная система. Режим доступа: <https://www.book.ru/>;

9. Электронная информационная образовательная среда ОрИПС. Режим доступа: <http://mindload.ru/login/index.php>;

10. СПС «Консультант Плюс». Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;

11. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. Режим доступа <http://elibrary.ru>

12. Российская электронная школа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://resh.edu.ru>

13. Электронная библиотечная система «Национальная электронная библиотека» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://нэб.рф>

14. Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

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

**Контроль и оценка** планируемых результатов освоения учебного предмета ОУП.12 Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Предметные результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки предметных результатов обучения</b>
<p><b>По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;</li><li>- 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;</li><li>- 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</li><li>- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</li><li>- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</li><li>- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи</li></ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>тестирование</li><li>составление словаря терминов либо кроссворда</li><li>защита презентации/доклада</li></ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Дифференцированный зачет/зачет</li><li>тестирование</li></ul>
<p><b>По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</li><li>- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;</li><li>- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</li><li>- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</li><li>- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение</li></ul>	<p>Тестирование</p> <p>Составление комплекса физических упражнений с учётом индивидуальных особенностей</p>

<p>физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО - проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>	
<p><b>По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</li> <li>- 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;</li> <li>- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;</li> <li>- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;</li> <li>- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);</li> <li>- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.</li> </ul>	<p>Тестирование Демонстрация комплекса ОРУ Сдача нормативов ГТО</p>



## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*У<sub>1</sub>-Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.*

*У<sub>2</sub>-Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.*

*У<sub>3</sub>- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.*

*У<sub>4</sub>-Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.*

*У<sub>5</sub>- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.*

*У<sub>6</sub>- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.*

*У<sub>7</sub>- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).*

*У<sub>8</sub>- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.*

*У<sub>9</sub>- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.*

*У<sub>10</sub>- Уметь выполнять упражнения:*

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши);

- поднимание туловища (сед) из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

- прыжки в длину с места;

- бег 100 м;

- бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);

- тест Купера - 12-минутное передвижение;

- бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

*З<sub>1</sub>.. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности*

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3 □ 10 м, с	16	7,3 и выше	8,0– 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3– 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195– 210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягива- ние: на высокой переклади- неиз виса, кол- во раз (юноши), на низкой переклади- неиз виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учётом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест-челночный бег 3×10м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учётом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**IV СТУПЕНЬ — Нормы ГТО**  
(юноши и девушки 9 класс, 15 -16 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	Прыжок в длину с разбега (см)	Без учета времени			280	290	330
3.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на		6	10	-	-	-
	низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
4.	Поднимание туловища из	30	36	47	25	30	40
5.	положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) Наклон вперед из положения стоя						
6.	с прямыми ногами на полу (достать пол)						
			Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
8.	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *				Без учета времени		
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или	15	20	25	15	20	25
10.	стойку, дистанция — 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков						
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе						
					Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		
					* Для бесснежных районов страны		

В соответствии с возрастными  
требованиями

11      11      11      11      11      11

6      7      8      6      7      8

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо	18	18

	«электронного оружия»		
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

**Оценка «Отлично»** ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

**оценка «хорошо»** ставится при выполнении 5-6 испытаний;

**оценка «удовлетворительно»** - при выполнении 3-4 испытаний;

**оценка «неудовлетворительно»** - менее 3 испытаний.