Приложение

к ОПОП СПО 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ   
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН «ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Р.Н. АШУРАЛИЕВА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.12 Физическая культура**

**Базовый уровень**

Предметная область: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

Квалификация выпускника: специалист по монтажу и обслуживанию телекоммуникаций

Профиль получаемого профессионального образования: технологический

Махачкала 2024 г.

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией общеобразовательного цикла

Председатель П(Ц)К



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ибрагимов К. А.

29 августа 2023 г.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе требований:

* федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 675  
  от 5 августа 2022 г., (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 09 сентября 2022 г. N 70031);
* федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 N 413 (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480);
* концепция преподавания учебного предмета;
* положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 01 февраля 2024 г. N 62 (Зарегистрировано в Минюсте России 29 февраля 2024г. N 77380), в т.ч. Федеральной рабочей программы по учебному предмету " Основы безопасности и защиты Родины " (базовый уровень);

с учетом получаемой специальности.

в соответствии с рабочим учебным планом

Разработчик:

* Ибрагимов Курбан Абумуталимович, преподаватель ГБПОУ РД «Технический колледж имени Р.Н. Ашуралиева»

***©*** Ибрагимов Курбан Абумуталимович 2024

***©*** ГБПОУ РД «Технический колледж Р.Н. Ашуралиева» 2024

СОДЕРЖАНИЕ

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc150759130)

[2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 4](#_Toc150759131)

[3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 10](#_Toc150759132)

[4. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 11](#_Toc150759133)

[5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 12](#_Toc150759134)

[6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛБТУРА 18](#_Toc150759135)

[6.1 Материально-техническое обеспечение 18](#_Toc150759136)

[6.2 Информационное обеспечение реализации программы 18](#_Toc150759137)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета Физическая культурапредназначена для изучения физической культуры при реализации среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

Учебный предмет Физическая культура принадлежит предметной области Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности, ФГОС среднего общего образования, и изучается в составе обязательных учебных предметов общеобразовательного цикла.

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана на основе требований к результатам освоения [ФГОС СОО](consultantplus://offline/ref=DF9B59543773FDEF0A732C3519FF6FA7052B0A67429ECDAC179F67F9DA9A938D479D6F9E728FD0BC8B5CC0D750A819A9F9AD6Ec5LCJ)*,* а также рабочей программы воспитания.

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 для общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

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

При формировании основ программы по физической культуре 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 обучающихся, 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 развитии 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 программа по физической культуре 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 федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

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 трем основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, 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".

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. 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.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, ее 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 программы по физической культуре и ее планируемых результатов на уровне среднего общего образования 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 ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Личностные результаты отражают готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации средствами учебного предмета основных направлений воспитательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета Физическая культура у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты в соответствии с требованиями ФГОС СОО** | **Уточненные личностные результаты ФОП СОО** |
| 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 общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; * умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; * готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; | 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;; |
| 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 и труде; * идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу; | 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;; |
| 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 и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; | 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;; |
| эстетического воспитания:   * 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; | 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;; |
| 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; | 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;; |
| трудового воспитания:   * 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 реализовывать собственные жизненные планы; * готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; | 6) трудового воспитания:   * готовность к труду, осознание приобретенных 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;; |
| 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; | 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.; |
| 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 познания мира; * осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе. | 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.. |

В процессе достижения личностных результатов освоения программы по физической культуре у обучающихся совершенствуется эмоциональный интеллект, 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;
* эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении общения, способность к сочувствию и сопереживанию;
* социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты.

В результате изучения учебного предмета физическая культура у обучающегося будут сформированы **метапредметные результаты**, отраженные в универсальных учебных действиях, а именно – познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Метапредметные результаты освоения предмета:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Метапредметные результаты, отраженные в универсальных учебных действиях** | **Универсальные учебные действия (УУД) ФГОС СОО** | **Уточненные универсальные учебные действия (УУД) ФОП СОО** |
| Овладение универсальными учебными познавательными действиями: | а) базовые логические действия:   * самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; * устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; * определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; * выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; * вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; * развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; | 1) базовые логические действия:   * самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне * устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; * определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения * выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; * разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; |
| б) базовые исследовательские действия:   * владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; * способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; * 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; * формирование научного типа мышления, владение научной 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 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; | 2) базовые исследовательские действия:   * владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; * 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); * формирование научного типа мышления, владение научной 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 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; 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. | 3) 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. |
| Овладение универсальными коммуникативными действиями: | а) общение:   * 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; | 1) общение:   * 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. * . |
| б) совместная деятельность:   * 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 | 2) совместная деятельность:   * 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 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 * . |
| Овладение универсальными регулятивными действиями | а) самоорганизация:   * самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в 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; | 1) самоорганизация:   * самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в 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; |
|  | б) самоконтроль:   * 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; * в) эмоциональный интеллект, 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; * 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; | 2) самоконтроль:   * 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 приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; * оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; * принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; * принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; * принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; * признавать свое право и право других на ошибку; * развивать способность понимать мир с позиции другого человека. * . |
|  | г) принятие себя и других людей:   * 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. | 3) принятия себя и других людей:   * 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. * . |

Освоение учебного предмета Физическая культура должно способствовать формированию **общих компетенций**:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

**Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО: соотношение общих компетенций ФГОС СПО 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общие компетенции ФГОС СПО 11.02.15** | **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; | ценности научного познания:   * сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки, достижениям научно-технического прогресса и общественной практики, за счет понимания роли информационных ресурсов, информационных процессов и информационных технологий в условиях цифровой трансформации многих сфер жизни современного общества;   осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе. | Овладение универсальными познавательными действиями:  1) базовые логические действия:   * самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; * определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; * выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых физических явлениях; * разрабатывать план решения проблемы с учетом 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; * развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.   2) базовые исследовательские действия:   * владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами физической науки; * владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности в области физики, способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения задач физического содержания, применению различных методов познания; * осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных проектов в области физики; * 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; * ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности, в том числе при изучении физики; * давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; * уметь переносить знания по физике в практическую область жизнедеятельности; * уметь интегрировать знания из разных предметных областей; * выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;   ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения. |
| ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; |  | Овладение универсальными познавательными действиями:  3) работа с информацией:   * владеть навыками получения информации физического содержания из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; * оценивать достоверность информации; * 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;   создавать тексты физического содержания в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации. |
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; | 6) трудового воспитания:   * интерес к различным сферам профессиональной деятельности, в том числе связанным с физикой и техникой, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; * готовность и способность к образованию и самообразованию в области физики на протяжении всей жизни; | Овладение универсальными регулятивными действиями:  1) самоорганизация:   * самостоятельно осуществлять познавательную деятельность в области физики и астрономии, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи; * самостоятельно составлять план решения расчетных и качественных задач, план выполнения практической работы 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 на себя ответственность за решение; * оценивать приобретенный опыт; * способствовать формированию и проявлению эрудиции в области физики, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.   2) самоконтроль:   * 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; * оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;   принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности. |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; | 8) ценности научного познания:   * сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития физической науки;   осознание ценности научной деятельности, готовность в процессе изучения физики осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе | Овладение универсальными коммуникативными действиями:  1) общение:   * осуществлять общение на уроках физики и во внеурочной деятельности; * распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; * развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.   2) совместная деятельность:   * 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; * осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.   Овладение универсальными регулятивными действиями:  3) принятия себя и других:   * принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; * принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;   признавать свое право и право других на ошибку. |
| ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; |  |  |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; | 1) гражданского воспитания:   * сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; * принятие традиционных общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; * 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; * ценностное отношение к государственным символам, достижениям российских ученых в области физики и технике;   3) духовно-нравственного воспитания:   * сформированность нравственного сознания, этического поведения; * способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности, в том числе в деятельности ученого;   осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; |  |
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; | 7) экологического воспитания:   * сформированность экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем; * планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;   расширение опыта деятельности экологической направленности на основе имеющихся знаний по физике; |  |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; | 5) физического воспитания:   * сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью, в том числе за счет соблюдения требований безопасной эксплуатации средств информационных и коммуникационных технологий. |  |

**Предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

 В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

 В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

 В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

1. Содержание учебного предмета Физическая кулбтура

Базовый уровень

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика»*. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта»*. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры»*.

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем учебного предмета** | **78** |
| в том числе: | |
| Основное содержание: | 78 |
| * Урок | 2 |
| * Лабораторное занятие | 0 |
| * Практическое занятие | 76 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта** | ДЗ |

1. Тематическое планирование учебного предмета Физическая культура

(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  разделов и тем учебного предмета | Количество часов | Программное содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | |  |
| 1.1 | Физическая | 6 | Истоки возникновения | Обсуждают вопросы: |
|  | культура как |  | культуры как социального | 1) Истоки возникновения культуры как |
|  | социальное явление |  | явления, характеристика | социального явления. |
|  |  |  | основных направлений её | 2) Культура как способ развития человека. |
|  |  |  | развития (индивидуальная, | 3) Здоровый образ жизни как условие |
|  |  |  | национальная, мировая). | активной жизнедеятельности человека. |
|  |  |  | Культура как способ развития | Участвуют в коллективной дискуссии. |
|  |  |  | человека, её связь | Готовят индивидуальные доклады |
|  |  |  | с условиями жизни | по проблемным вопросам: |
|  |  |  | и деятельности. Физическая | 1) Роль и значение оздоровительной |
|  |  |  | культура как явление | физической культуры в жизни современного |
|  |  |  | культуры, связанное | человека и общества. |
|  |  |  | с преобразованием | 2) Роль и значение профессионально- |
|  |  |  | физической природы | ориентированной физической культуры |
|  |  |  | человека. | в жизни современного человека и общества. |
|  |  |  | Характеристика системной | 3) Роль и значение соревновательно- |
|  |  |  | организации физической | достиженческой физической культуры |
|  |  |  | культуры в современном | в современном обществе. |
|  |  |  | обществе, основные | Проводят коллективное обсуждение каждого |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | направления её развития и формы организации (оздоровительная,  прикладно-ориентированная, соревновательно-  достиженческая).  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду  и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса  «Готов к труду и обороне» в Союзе советских  социалистических республик (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 | 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  комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой  деятельности и защите отечества. 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.  Обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека.  Знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче  нормативных требований комплекса ГТО,  правилами оформления нагрудных знаков. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 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» | 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.  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.  Анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации,  высказывают предложения  по совершенствованию деятельности системы физического воспитания |
| 1.2 | Физическая культура как средство укрепления  здоровья человека | 14 | Здоровье как базовая ценность человека  и общества. Характеристика  основных компонентов здоровья, их связь | Обсуждают вопросы:   1. Физическая культура и физическое здоровье. 2. Физическая культура и психическое   здоровье. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | с занятиями физической культурой.  Общие представления об истории и развитии популярных систем  оздоровительной физической культуры, их целевая  ориентация и предметное содержание | 3) Физическая культура и социальное здоровье.  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.  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.   Организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов  и задают вопросы, обсуждают  их содержание, дополняют содержание сделанных докладов |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Физкультурно- оздоровительные мероприятия  в условиях активного отдыха и досуга | 14 | 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.  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.  Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика  способов применения | Знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни. Знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её  оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль  и значение в образе жизни современного человека.  Знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают  и анализируют его содержание, связь  с укреплением и сохранением здоровья. Участвуют в индивидуальной проектной деятельности практического характера. Определяют цель проекта и формулируют его результат.  Намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа.  Осуществляют поиск необходимой  литературы, проводят её анализ и обобщение,  составляют план доклада по результатам проектной деятельности. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | и критериев оценивания.  Оперативный контроль  в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы  организации и проведения измерительных процедур. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок  и содержательного наполнения | Разрабатывают индивидуальные проекты, осуществляют их оформление и готовят  тексты выступлений.  Организуют обсуждение проектов  с учащимися класса, отвечают на вопросы. Обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом.  Знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.  Обсуждают роль и значение контроля  за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки.  Участвуют в мини-исследовании.  Обсуждают способы профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом.  Анализируют целевое назначение пробы |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Руфье, обсуждают правила и приёмы её проведения.  Обучаются проводить пробу Руфье в парах, оценивают индивидуальные показатели  и сравнивают их с данными стандартной таблицы.  Делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно-сосудистой системы, учитывают их при выборе величины  и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.  Знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна  и питания).  Проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям.  Анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания.  Знакомятся с объективными показателями  индивидуального состояния организма |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча).  Обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают  текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями.  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.  Анализируют особенности динамики показателей пульса при разных  по направленности занятиях кондиционной тренировкой.  Обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма.  Разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса.  Участвуют в мини-исследовании. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния  при организации самостоятельный занятий кондиционной тренировкой, знакомятся  с процедурами его измерения.  Обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС).  Определяют индивидуальные особенности  в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения  с показателями таблицы стандартов |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 2- семестр** | | | | |
| **Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 3.1 | Физкультурно- оздоровительная деятельность | 2 | Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения  перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная  гимнастика как современные | Определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений  для профилактики её нарушения:   1. Упражнения для закрепления навыка правильной осанки. 2. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища. 3. Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц.   Знакомятся и разучивают корригирующие  упражнения на восстановление правильной |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой | формы и снижение выраженности сколиотической осанки.  Разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки.  Составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня.  Составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение  в режиме учебного дня.  Знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками.  Знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы).  Разучивают комплексы упражнений  атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной  тренировкой с индивидуально подобранным  режимом физической нагрузки. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма.  Знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью.  Разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой  с индивидуально подобранным режимом  физической нагрузки |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| 4.1 | Модуль  «Спортивные игры». Футбол | 10 | Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов  в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной  деятельности | Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча 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 соревновательных условиях.  Разучивают технику углового удара  в стандартных условиях, анализируют |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах).  Знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях.  Разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют  и исправляют ошибки одноклассников. Знакомятся и анализируют образцы техники штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки.  Разучивают штрафной удар  с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот.  Закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой  деятельности |
| 4.2 | Модуль  «Спортивные игры». Баскетбол | 10 | Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом  при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.  Закрепление правил игры | Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча 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 овладения мячом при разыгрывании  «спорного мяча» в игровых |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | в условиях игровой и учебной деятельности | и соревновательных условиях. Разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча»,  анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах).  Знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях.  Разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику  и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах).  Знакомятся с выполнением правил 3–8–24 секунд в условиях соревновательной  деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности.  Закрепляют технические и тактические  действия в условиях игровой и учебной деятельности |
| 4.3 | Модуль  «Спортивные игры». Волейбол | 10 | Техника выполнения игровых действий: «постановка  блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия | Знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения.  Разучивают подводящие упражнения  и анализируют их технику у одноклассников, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | в защите и нападении.  Закрепление правил игры  в условиях игровой и учебной деятельности | предлагают способы устранения возможных ошибок.  Разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях. Закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности.  Знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения.  Разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников,  предлагают способы устранения возможных ошибок.  Совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки.  Совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе  учебной и игровой деятельности |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** | | | | |
| 5.1 | Модуль  «Плавательная подготовка» | 4 | Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами | Совершенствуют технику плавания способом  «брасс на груди» (выполняют упражнения в скольжении на груди после отталкивания от бортика; в скольжении с последующим выполнением гребка руками; в скольжении |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | с удержанием плавательной доски на прямых руках и последующим выполнением толчка ногами).  Знакомятся с техникой плавания способом  «брасс на спине», находят общие  и отличительные особенности с техникой плавания брассом на груди.  Обучаются плаванию брассом на спине по учебной дистанции.  Знакомятся с техникой плавания на боку, выделяют трудные элементы при выполнении гребковых движений руками и движений  ногами.  Обучаются выполнению подводящих упражнений на скольжение.  Обучаются технике плавания на боку  в полной координации по учебной дистанции. Знакомятся с техникой прыжка в воду вниз ногами, обсуждает особенности его выполнения.  Обучаются спрыгиванию с горки матов  с охранением биомеханической структуры прыжка в воду вниз ногами.  Обучаются прыжку в воду ногами вниз со стартовой тумбы.  Осуществляют контроль техники прыжка  других занимающихся, находят ошибки |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | и предлагают способы их устранения. Обучаются прыжку в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки; контролируют выполнение других  занимающихся |
| **Раздел 6. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | | | | |
| 6.1 | Спортивная подготовка | 4 | Техническая и специальная физическая подготовка  по избранному виду спорта, выполнение  соревновательных действий  в стандартных и вариативных условиях | 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 |
| 6.2 | Базовая физическая подготовка | 4 | Физическая подготовка  к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду  и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта  и оздоровительных систем физической культуры, | Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастка, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка).  Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности  и нормативных требований комплекса ГТО.  Активно участвуют в соревнованиях |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | национальных видов спорта,  культурно-этнических игр | по выполнению нормативных требований  комплекса ГТО |
| Итого по разделу | | 44 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО  ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 78 |  |  |

1. условия реализации УЧЕБНОго предмета Физическая культура

6.1 Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий используются спортивные залы, оборудованные разметкой для игровых видов спорта, а также спортивные площадки на свежем воздухе, включая футбольные, баскетбольные и волейбольные поля, беговые дорожки. Если занятия включают плавание, предусмотрен бассейн. Для силовых тренировок оборудуются тренажерные залы и открытые площадки с турниками и брусьями.

Ключевой инвентарь включает мячи для различных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол), скакалки, гимнастические маты и коврики для разминки и растяжек, гантели и штанги для силовых упражнений. Дополнительно используются эспандеры и фитнес-резинки для тренировки различных групп мышц, секундомеры и тонометры для фиксации времени и измерения физических показателей, а также спортивные тренажеры, такие как беговые дорожки и велотренажеры. Важно также наличие гимнастических стенок, шведских лестниц, канатов и колец для выполнения комплексных упражнений.

Для обеспечения безопасности учащихся обязательна удобная спортивная форма и обувь, а также средства защиты, такие как шлемы, наколенники и налокотники, особенно при занятиях велоспортом и катанием на роликах.

Обучение поддерживается мультимедийным оборудованием (проекторами, ноутбуками), что позволяет демонстрировать видеоуроки и обучающие материалы. Диагностическое оборудование, такое как тонометры и пульсометры, необходимо для оценки физического состояния учащихся.

Аптечка первой помощи всегда должна быть доступна для оперативного оказания помощи в случае травм или других экстренных ситуаций.

6.2 Информационное обеспечение реализации программы

В библиотечный фонд входят учебники из федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858. (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799).

Студентам Колледжа обеспечен доступа к учебникам ЭБС Лань (https://e.lanbook.com/) (коллекции "ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение». Общеобразовательные предметы).

В образовательном процессе используются электронные образовательные ресурсы из федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 04.10.2023 N 738. (Зарегистрировано в Минюсте России 02.11.2023 N 70799).

**Основные источники:**

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, А. Г. Киселев, Г. В. Кочеткова. — Москва: Просвещение, 2019. — 240 с. — (Школьная программа).

2. Зданевич, А. А. Физическая культура: учебник для учащихся 5-9 классов / А. А. Зданевич, Н. Е. Вербовский. — Москва: Просвещение, 2020. — 304 с.

3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физического воспитания: учебник для учащихся общеобразовательных школ / Ю. Ф. Курамшин. — 2-е изд., испр. — Москва: Физкультура и спорт, 2018. — 320 с.

4. Лубышева, Л. И. Физическая культура и спорт: учебное пособие для старших классов / Л. И. Лубышева. — Москва: Академия, 2017. — 280 с.

5. Уманская, Л. И. Физическая культура в школе: методическое пособие для учителей физической культуры / Л. И. Уманская. — Москва: Владос, 2021. — 256 с.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания: учебник для общеобразовательных учреждений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — Москва: Просвещение, 2021. — 348 с.