

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно–строительный университет»  
(ГБОУ АО ВО АГАСУ)  
КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА И ЭКОНОМИКИ АГАСУ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
среднего профессионального образования

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Квалификация - техник

ОДОБРЕНО  
предметно-цикловой комиссией  
«Гуманитарные и  
социально-экономические  
дисциплины»  
Протокол № 10  
от «18» апреля 2025г.  
председатель  
предметно-цикловой комиссии  
 Э.М.Тажикова

РЕКОМЕНДОВАНО  
методическим советом  
КСиЭ АГАСУ  
Протокол № 10  
от «18» апреля 2025г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
КСиЭ АГАСУ  
  
/С. Н. Коннова/  
«18» апреля 2025г.

Составитель

 /Р.Н. Бекбулатов/

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СОО для специальности  
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Согласовано:

Методист КСиЭ АГАСУ

Заведующий библиотекой

Заместитель директора по ПР

Заместитель директора по УР

Специалист ООСиМ СПО

 /Д.С. Захарова/  
 /Л.С.Гаврилова/  
 /Н.Р.Новикова/  
 /Е.О.Черемных/  
 /М.Б.Подольская/

Рецензент:

Заведующая кафедрой образовательных технологий  
физической культуры и спорта  
КПН ФГБОУ ВО «АГУ им. В.Н. Татищева»  
 Н.В. Ермолина/

Принято ООСиМ СПО:  
Начальник ООСиМ СПО



/А.П.Гельван/

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....                                                                                | 4  |
| 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....                                                               | 5  |
| 3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.....                                                              | 7  |
| 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....                                                    | 7  |
| 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....                                                                         | 9  |
| 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ .....                                                      | 12 |
| 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ<br>ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....             | 17 |
| 7.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного<br>процесса ..... | 17 |
| 7.2. Рекомендуемая литература .....                                                                          | 17 |
| 8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С<br>ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....    | 18 |
| 9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....                                             | 18 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в КСиЭ АГАСУ при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки России «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» от 29 июня 2017 г. № 613 с учетом требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых

практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей учащегося, его самоопределения.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный предмет ОУП.12 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Содержание учебного предмета "Физическая культура" направлено на укрепление здоровья, повышения физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирования у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено тремя

содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у

студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

В процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) подведение результатов обучения по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется в рамках промежуточной аттестации.

### **3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Предмет «Физическая культура» входит в состав предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ место учебного предмета «Физическая культура» в составе общих учебных предметов, обязательных для освоения технологического профиля профессионального образования.

### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

- ***личностных:***

Л.1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

Л.4 готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

Л.9 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

Л.10 идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

Л.11 осознание духовных ценностей российского народа;

Л.16 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

Л.20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

Л.21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Л.26 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

- ***метапредметных***

М.1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

М.3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

М.8 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

М.9 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;

М.13 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

М.18 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

М.21 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

М.26 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

М.28 владеть различными способами общения и взаимодействия;

М.29 аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

М.30 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

М.34 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

М.41 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

М.48 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

М.49 сформированность самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

М.53 сформированность социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

- **предметных**

П.1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П.2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П.6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Наименование разделов и тем                                  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                         |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                             |                                                                                                                    |
| <b>Тема 1.1. Строевые упражнения.</b>                        | Классификация строевых упражнений.                                                                                 |
| <b>Тема 1.2. Бег с низкого старта на короткие дистанции.</b> | Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 м., 60 м., 3х10м., 10х10 м., 100 м.                       |
| <b>Тема 1.3. Бег с высокого старта на средние дистанции.</b> | Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400 м., 500 м., 1000 м.                                       |
| <b>Тема 1.4. Бег с высокого старта на длинные дистанции.</b> | Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000 м., 3000 м.<br>Кроссовая подготовка.                     |
| <b>Тема 1.5. Прыжок в длину с места.</b>                     | Совершенствование техники выполнения прыжка с места толчком с двух ног.                                            |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>                                    |                                                                                                                    |
| <b>Тема 2. 1. Стойка и перемещение волейболиста.</b>         | Совершенствование стойки в волейболе, и перемещения волейболиста по площадке. Правила игры.<br>Двухсторонняя игра. |
| <b>Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча.</b>             | Совершенствование приема и передачи мяча.                                                                          |
| <b>Тема 2.3. Подача мяча через сетку.</b>                    | Совершенствование подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.<br>Двухсторонняя игра.   |
| <b>Тема 2.4. Нападающий удар и его блокировка.</b>           | Совершенствование нападающего удара, блокированию нападающего удара, страховке у сетки.<br>Двухсторонняя игра.     |

|                                                             |                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                                  |                                                                                                                                                       |
| <b>Тема 3.1.<br/>Стойка и перемещение баскетболиста.</b>    | Совершенствование стойки в баскетболе, и перемещения баскетболиста по площадке. Правила игры.<br>Двухсторонняя игра.                                  |
| <b>Тема 3.2<br/>Техника ловли и передачи мяча.</b>          | Совершенствование ловли мяча. Передачи мяча (двумя руками от груди, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола).<br>Двухсторонняя игра.               |
| <b>Тема 3.3<br/>Техника ведения мяча.</b>                   | Совершенствование ведения мяча (одной рукой, двумя руками).<br>Двухсторонняя игра.                                                                    |
| <b>Тема 3.4. Штрафной бросок.</b>                           | Совершенствование выполнения штрафного броска.<br>Двухсторонняя игра.                                                                                 |
| <b>Тема 3.5<br/>Техника броска с остановкой в два шага.</b> | Совершенствование выполнения броска с остановкой в два шага.<br>Двухсторонняя игра.                                                                   |
| <b>Тема 3.6.<br/>Тактика игры в защите и нападении.</b>     | Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков в обороне и атаке.<br>Двухсторонняя игра. |
| <b>Раздел 4. Гимнастика. ОФП.</b>                           |                                                                                                                                                       |
| <b>Тема 4.1.<br/>Акробатические элементы.</b>               | Совершенствование выполнения стоек и кувырков.                                                                                                        |
| <b>Тема 4.2 Силовые упражнения.</b>                         | Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног(подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, приседания, выпады).       |
| <b>Тема 4.3<br/>Общая физическая подготовка (ОФП).</b>      | Прыжки на скакалке, круговая тренировка, работа на тренажерах                                                                                         |

## 6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| № п/п | Наименование разделов и тем                 | Всего | Лекции | Практические работы |
|-------|---------------------------------------------|-------|--------|---------------------|
| 1.    | Строевые упражнения.                        | 2     |        | 2                   |
| 2.    | Бег с низкого старта на короткие дистанции. | 4     |        | 4                   |
| 3.    | Бег с высокого старта на средние дистанции. | 4     |        | 4                   |
| 4.    | Бег с высокого старта на длинные дистанции. | 6     |        | 6                   |
| 5.    | Прыжок в длину сместа.                      | 2     |        | 2                   |
| 6.    | Стойка и перемещение волейболиста.          | 2     |        | 2                   |
| 7.    | Техника приема и передачи мяча.             | 10    |        | 10                  |
| 8.    | Подача мяча через сетку.                    | 10    |        | 10                  |
| 9.    | Нападающий удар и его блокировка.           | 2     |        | 2                   |
| 10.   | Стойка и перемещение баскетболиста.         | 2     |        | 2                   |
| 11.   | Техника ловли и передачи мяча.              | 4     |        | 4                   |
| 12.   | Техника ведения мяча.                       | 4     |        | 4                   |
| 13.   | Штрафной бросок.                            | 4     |        | 4                   |
| 14.   | Техника броска с остановкой в два шага.     | 8     |        | 8                   |
| 15.   | Тактика игры в защите и нападении.          | 2     |        | 2                   |
| 16.   | Акробатические элементы.                    | 4     |        | 4                   |
| 17.   | Силовые упражнения.                         | 4     |        | 4                   |
| 18.   | Общая физическая подготовка (ОФП).          | 4     |        | 4                   |
|       | Итого                                       | 78    |        | 78                  |

При реализации содержания общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ):

| Вид учебной работы                                      | Объем часов                        |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>                  | <b>78</b>                          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <b>78</b>                          |
| в том числе:                                            |                                    |
| лекции                                                  | учебным планом<br>не предусмотрено |
| практические занятия                                    | 78                                 |
| лабораторные занятия                                    | учебным планом<br>не предусмотрено |
| <i>Самостоятельная работа обучающегося</i>              | учебным планом<br>не предусмотрено |
| <i>Консультации</i>                                     | учебным планом<br>не предусмотрено |
| <i>Промежуточная аттестация в форме</i>                 | <i>дифференциального зачета</i>    |

## 7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 7.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

| № п/п | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                 | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Спортивный зал, располагающий спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом<br>414056,<br>Астраханская область,<br>г Астрахань,<br>р-н Ленинский,<br>ул Татищева, д 18а,<br>3 этаж, помещение № 7 |                                                                                                                                                                                                          |
| 2.    | Помещение для самостоятельной работы:<br>414056,<br>Астраханская область,<br>г Астрахань,<br>р-н Ленинский,<br>ул Татищева, д 18а,<br>2 этаж, помещение № 7                                                                                                               | 1. Комплект учебной мебели на 50 чел.<br>2. Комплект учебно-наглядных пособий<br>3. Компьютеры - 8 шт.<br>4. Стационарный мультимедийный комплект<br>5. Доступ к информационно-телекоммуникационной сети |

|  |  |            |
|--|--|------------|
|  |  | «Интернет» |
|--|--|------------|

## **7.2. Рекомендуемая литература**

### ***а) основная учебная литература:***

1. Бишаева А.А. Физическая культура ОИЦ «Академия», 2020 – 320с. ISBN 978-5-4468-2532-5

### ***б) дополнительная учебная литература:***

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2020.

### ***в) перечень учебно-методического обеспечения:***

1. Бекбулатов Р.Н. УМП «Физическая культура» для практических занятий. Астрахань. КСиЭ АГАСУ.2025 г. –131с.

### ***г) интернет-ресурсы:***

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

### ***д) электронно-библиотечные системы:***

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru/>)
2. Образовательно-издательский центр «Академия» (<http://www.academia-moscow.ru/>)

## **8.ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.**

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

здоровья на основании письменного заявления учебный предмет «Физическая культура» реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

## 9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Результаты обучения<br>(личностные, предметные, метапредметные)                                                                                                                                 | Код результатов | Проверяемые умения и знания | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                                                                                                                                                                                 |                 |                             | Текущий контроль                                      | Промежуточная аттестация |
| личностные                                                                                                                                                                                      |                 |                             |                                                       |                          |
| сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества                                                                                     | Л.1             |                             | Устный опрос, практическая работа                     | Дифференцированный зачёт |
| готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;                                            | Л.4             |                             | Устный опрос, практическая работа                     | Дифференцированный зачёт |
| ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; | Л.9             |                             | Устный опрос, практическая работа                     | Дифференцированный зачёт |
| идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу                                                                                                   | Л.10            |                             | Устный опрос, практическая работа                     | Дифференцированный зачёт |

|                                                                                                                                                       |      |  |                                            |                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|--------------------------------------------|-----------------------------|
| осознание духовных ценностей<br>русского народа                                                                                                       | Л.11 |  | Устный опрос,<br>самостоятельная<br>работа | Дифференцированный<br>зачёт |
| эстетическое<br>отношение к миру,<br>включая эстетику<br>быта, научного и<br>технического<br>творчества, спорта,<br>труда и общественных<br>отношений | Л.16 |  | Устный опрос,<br>практическая<br>работа    | Дифференцированный<br>зачёт |
| сформированность<br>здорового и<br>безопасного образа<br>жизни, ответственного<br>отношения к своему<br>здоровью                                      | Л.20 |  | Устный опрос,<br>практическая<br>работа    | Дифференцированный<br>зачёт |
| потребность в<br>физическом<br>совершенствовании,<br>занятиях спортивно-<br>оздоровительной<br>деятельностью                                          | Л.21 |  | Устный опрос,<br>практическая<br>работа    | Дифференцированный<br>зачёт |
| активное неприятие<br>вредных привычек и<br>иных форм<br>причинения вреда<br>физическому и<br>психическому<br>здоровью                                | Л.22 |  | Устный опрос,<br>практическая<br>работа    | Дифференцированный<br>зачёт |
| готовность и<br>способность к<br>образованию и<br>самообразованию на<br>протяжении всей<br>жизни;                                                     | Л.26 |  | Устный опрос,<br>самостоятельная<br>работа | Дифференцированный<br>зачёт |
| <b>метапредметные</b>                                                                                                                                 |      |  |                                            |                             |
| самостоятельно<br>формулировать и<br>актуализировать<br>проблему,<br>рассматривать ее<br>всесторонне                                                  | М.1  |  | Устный опрос,<br>практическая<br>работа    | Дифференцированный<br>зачёт |
| определять цели<br>деятельности, задавать<br>параметры и критерии<br>их достижения                                                                    | М.3  |  | Устный опрос,<br>реферат                   | Дифференцированный<br>зачёт |
| способность и<br>готовность к<br>самостоятельному<br>поиску методов<br>решения практических<br>задач, применению<br>различных методов<br>познания     | М.8  |  | Устный опрос,<br>реферат                   | Дифференцированный<br>зачёт |
| овладение видами                                                                                                                                      | М.9  |  | Практическая                               | Дифференцированный          |

|                                                                                                                                                                                              |      |  |                                            |                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--|--------------------------------------------|--------------------------|
| деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов                |      |  | работа                                     | зачёт                    |
| анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях                                                  | М.13 |  | Устный опрос, практическая работа, реферат | Дифференцированный зачёт |
| владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; | М.21 |  | Реферат                                    | Дифференцированный зачёт |
| осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;                                                                                                                                              | М.26 |  | Устный опрос, доклад                       | Дифференцированный зачёт |
| владеть различными способами общения и взаимодействия;                                                                                                                                       | М.28 |  | Устный опрос, практическая работа          | Дифференцированный зачёт |
| аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;                                                                                                                          | М.29 |  | Устный опрос, практическая работа          | Дифференцированный зачёт |
| развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;                                                                                                           | М.30 |  | Устный опрос, практическая работа          | Дифференцированный зачёт |
| оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям                                                                                    | М.34 |  | Устный опрос, практическая работа          | Дифференцированный зачёт |
| расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;                                                                                                                             | М.41 |  | Устный опрос, практическая работа          | Дифференцированный зачёт |
| уметь оценивать                                                                                                                                                                              | М.48 |  | Устный опрос, практическая                 | Дифференцированный зачёт |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |                                                                                                                                                                                                           |                                   |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| риски и своевременно принимать решения по их снижению                                                                                                                                                                                                                           |      |                                                                                                                                                                                                           | работа                            |                          |
| сформированность самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе                                                                                                | М.49 |                                                                                                                                                                                                           | Устный опрос, практическая работа | Дифференцированный зачёт |
| сформированность социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты                                                                                                                         | М.53 |                                                                                                                                                                                                           | Устный опрос, практическая работа | Дифференцированный зачёт |
| <b>предметные:</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |      |                                                                                                                                                                                                           |                                   |                          |
| умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | П.1  | <p><b>ЗНАТЬ:</b> основные виды деятельности</p> <p><b>УМЕТЬ:</b> использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p> | Защита реферата, устный опрос     | Дифференцированный зачёт |
| владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,                                                                                                                                    | П.2  | <p><b>ЗНАТЬ:</b> современные технологии укрепления и сохранения здоровья</p> <p><b>УМЕТЬ:</b> владеть технологиями укрепления, сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики</p>       | Практическая работа, устный опрос | Дифференцированный зачёт |

|                                                                                                                                                                                                                     |     |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                   |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| связанных с учебной и производственной деятельностью                                                                                                                                                                |     | предупреждения заболеваний                                                                                                                                                                                                                       |                                   |                          |
| владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств                                                 | П.3 | <i>ЗНАТЬ:</i> основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, работоспособности, развития.<br><i>УМЕТЬ:</i> владеть основными способами самоконтроля                                                                          | Практическая работа, устный опрос | Дифференцированный зачёт |
| владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | П.4 | <i>ЗНАТЬ:</i><br><i>УМЕТЬ:</i> пользоваться физическими упражнениями разной функциональной направленности                                                                                                                                        | Практическая работа, устный опрос | Дифференцированный зачёт |
| владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере                | П.5 | <i>ЗНАТЬ:</i> технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта<br><i>УМЕТЬ:</i> владеть техническими приёмами, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере | Практическая работа, устный опрос | Дифференцированный зачёт |
| положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)                                                                                                   | П.6 | <i>ЗНАТЬ:</i> основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость)<br><i>УМЕТЬ:</i> видеть положительную динамику в развитии основных физических качеств                                                             | Практическая работа, устный опрос | Дифференцированный зачёт |