


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
21.02.20 Прикладная геодезия
Квалификация-специалист по геодезии

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
21.02.20 Прикладная геодезия

Согласовано:

Методист КСиЭ АГАСУ


Заведующий библиотекой


Заместитель директора по ПР

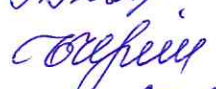
Заместитель директора по УР

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	17
7.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса	17
7.2. Рекомендуемая литература	17
8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С 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 21.02.20 «Прикладная геодезия».

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 21.02.20 Прикладная геодезия

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
Раздел 1. Знания о физической культуре	
Тема 1.1 Физическая культура как социальное явление	Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.
Тема 1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.
Тема 1.3. Здоровый образ жизни современного человека	Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека
Тема 1.4. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности	
Тема 2. 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение
Тема 2.2. Современные	Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов,

оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	приёмов и процедур, правила их проведения. Массаж как средство оздоровительной физической культуры.
Тема 2.3. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность	
Тема 4.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.
Тема 4.2 Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	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 Федеральная рабочая программа Физическая культура.10–11 классы 121 в условиях игровой и учебной деятельности
Тема 4.3 Модуль «Спортивные игры». Волейбол	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, Федеральная рабочая программа Физическая культура.10–11 классы 122 в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности
Раздел 5. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»	
Тема 5.1. Спортивная подготовка	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях
Тема 5.2. Базовая физическая подготовка	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Лекции	Практические работы
-------	-----------------------------	-------	--------	---------------------

1.	Тема 1.1 Физическая культура как социальное явление	4		4
2.	Тема 1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	4		4
3.	Тема 1.3. Здоровый образ жизни современного человека	4		4
4.	Тема 1.4. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4		4
5.	Тема 2. 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	4		4
6.	Тема 2.2. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4		4
7.	Тема 2.3. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	4		4
8.	Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	4		4
9.	Тема 4.1. Модуль «Спортивные игры». Футбол	10		10
10.	Тема 4.2 Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10		10
11.	Тема 4.3 Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10		10
12.	Тема 5.1. Спортивная подготовка	8		8
13.	Тема 5.2. Базовая физическая подготовка	8		8
	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
Объем образовательной программы	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
лекции	учебным планом не предусмотрено
практические занятия	78
лабораторные занятия	учебным планом не предусмотрено
<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>	учебным планом не предусмотрено
<i>Консультации</i>	учебным планом не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме	дифференциального зачета

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 414056, Астраханская область, городской округ город Астрахань, г. Астрахань, ул. Татищева, строение 18а/1, 525,1 кв.м., 2 этаж, помещение № 7	
2.	Помещение для самостоятельной и воспитательной работы: 414056, Астраханская область, городской округ город Астрахань, г. Астрахань, ул. Татищева, строение 18а/1, 221,1 кв.м., 2 этаж, помещение № 7	1. Комплект учебной мебели на 50 чел. 2. Комплект учебно-наглядных пособий 3. Компьютеры - 8 шт. 4. Стационарный мультимедийный комплект (проектор, экран) 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.

з) интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. 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.academy-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 (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 российского народа	Л.11		Устный опрос, самостоятельная работа	Дифференцированный зачёт
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений	Л.16		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированный зачёт
сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью	Л.20		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированный зачёт
потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Л.21		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированный зачёт

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью	Л.22		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированный зачёт
готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	Л.26		Устный опрос, самостоятельная работа	Дифференцированный зачёт
метапредметные				
самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне	М.1		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированный зачёт
определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения	М.3		Устный опрос, реферат	Дифференцированный зачёт
способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	М.8		Устный опрос, реферат	Дифференцированный зачёт
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.9		Практическая работа	Дифференцированный 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	М.21		Реферат	Дифференцированный зачёт

осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;				
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 риски и своевременно принимать решения по их снижению	М.48		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированный зачёт
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	М.53		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированный зачёт

отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты				
предметные:				
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>ЗНАТЬ: основные виды деятельности</p> <p>УМЕТЬ: 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, связанных с учебной и производственной деятельностью	П.2	<p>ЗНАТЬ: современные технологии укрепления и сохранения здоровья</p> <p>УМЕТЬ: владеть технологиями укрепления, сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний</p>	Практическая работа, устный опрос	Дифференцированный зачёт
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	П.3	<p>ЗНАТЬ: основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, работоспособности, развития.</p> <p>УМЕТЬ: владеть основными способами самоконтроля</p>	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	П.4	<p>ЗНАТЬ:</p> <p>УМЕТЬ: пользоваться физическими упражнениями разной функциональной направленности</p>	Практическая работа, устный опрос	Дифференцированный зачёт

работоспособности				
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.5	<i>ЗНАТЬ:</i> технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта <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) <i>УМЕТЬ:</i> видеть положительную динамику в развитии основных физических качеств	Практическая работа, устный опрос	Дифференцированный зачёт