

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ»

Рассмотрено на методической
комиссии
преподавателей
общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 10
от «15» июня 2020 г.
Руководитель МК Шут Г.Е.

Согласовано
зам. директора по ТО ОГПОБУ
«Многопрофильный лицей»
Федореева Н.Н.
«26» июня 2020 г.

Утверждаю
директор ОГПОБУ
«Многопрофильный лицей»
Сычёва Н.И.
«26» июня 2020 г.

Адаптированная рабочая программа

Образовательная область: А.00 Адаптационный учебный цикл

Дисциплина: А.03. Физическая культура

Составитель: Путинцев О.Б. преподаватель ОГПОБУ
«Многопрофильный лицей»

Место разработки программы: с.Амурзет, 2020 г.

АННОТАЦИЯ К АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) и учебного плана ОГПОБУ «Многопрофильный лицей» по профессии «Штукатур, маляр строительный».

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) группе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Программа физического воспитания студентов коррекционной группы VIII вида составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке студентов с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Характерной особенностью студентов с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих студентов отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Особого внимания требуют студенты с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие студенты не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Целью реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» является достижение обучающимися результатов освоения учебной дисциплины в соответствии с требованиями, утвержденными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии «Штукатур, маляр строительный».

Программа ориентируется на последовательное решение коррекционно-воспитательных **задач** физического воспитания для студентов с нарушением интеллекта:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- усвоение студентами речевого материала, используемого на уроках по физической культуре.
- содействие военно-патриотической подготовке.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной группе имеет активность студентов, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие

соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Учебная дисциплина «Физическая культура» на 1-2 курсах изучается как базовая учебная дисциплина, входящая в состав дисциплин общеобразовательного цикла при освоении профессии «Штукатур, маляр строительный», в объеме 80 часов, в том числе практические занятия – 60 час, теоретические занятия – 18 часов.

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов студенты смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в производственную деятельность.

Отбор содержания производился на основе реализации следующих принципов: учет возрастных особенностей обучающихся, практическая направленность обучения, формирование знаний, которые обеспечат успешную адаптацию к социальной реальности, профессиональной деятельности, исполнению общегражданских ролей.

Разработчик программы учебной дисциплины «Физическая культура» преподаватель ОГПОБУ «Многопрофильный лицей» первой категории - Путинцев Олег Борисович.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Аннотация к адаптированной программе учебной дисциплины «Физическая культура»	2-3
Содержание	4
1 Общая характеристика адаптированной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»	5
2 Структура и содержание адаптированной учебной дисциплины «Физическая культура»	9
3 Условия реализации адаптированной программы учебной дисциплины «Физическая культура»	19
4 Контроль и оценка результатов освоения адаптированной учебной дисциплины «Физическая культура»	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью А.00 адаптационного учебного цикла образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО Штукатур, маляр строительный.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам профессиональной деятельности в соответствии с ФГОС СПО по профессии Штукатур, маляр строительный. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК):

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины: В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 8.	<ul style="list-style-type: none"> - оценивать эффективность занятий физическими упражнениями; - владеть техническими приемами изучаемых игровых видов спорт; - владеть техникой выполнения гимнастических, акробатических упражнений, упражнений атлетической гимнастики с использованием отягощений и массы собственного тела; - владеть техникой бега с низкого старта и техникой финиширования; - распределять силы при беге на средние и длинные дистанции; - применять полученные навыки на соревнованиях; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения и развития изучаемых видов спорта; - правила техники безопасности во время занятия физической культурой; - основы анатомии и физиологии; - гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями; - правила дыхания во время бега и при выполнении упражнений атлетической гимнастики; - способы подсчёта пульса, способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способы восстановления.

В ходе освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся формируют личностные, метапредметные и предметные результаты, в том числе:

Личностные результаты
<ol style="list-style-type: none"> 1) российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); 2) гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; 3) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; 4) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с

общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

5) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

6) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

7) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

8) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

9) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

10) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

11) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

12) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из социальных сетей, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

4) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

5) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие

стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

б) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- 1) повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- 2) подготовки к профессиональной деятельности;
- 3) организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных мероприятиях;
- 4) активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Отличительной особенностью учебных занятий «Физической культуры» является образовательная направленность и активное включение студентов в различные формы самостоятельной деятельности способствовать сохранению триединства:

Оздоровительное – ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости;

Спортивное – характеризуется освоением обучающимися на уровне среднего (полного) общего образования (базовый уровень) одного или нескольких видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного и среднего образования по физической культуре (в том числе и национальных видов);

Общеразвивающие – ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ основного среднего образования.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАптиРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	Объем часов по курсам/семестрам			
		1 курс		2 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
Объем образовательной программы учебной дисциплины	80	26	21	19	14
Теоретические занятия	В течение уроков.				
Практические занятия					
Зачет	4	1	1	1	1

2.2. Содержание учебной программы «Физическая культура» для 1 - 2 курса обучения

Знания о физической культуре

Правила техники безопасности во время занятий физической культурой. История возникновения и развития изучаемых видов спорта. Основы анатомии и физиологии. Правила гигиены во время занятия физическими упражнениями. Принципы питания, режим дня и недельное распределение физических нагрузок. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания лица. Самостоятельно проводить разминку. Знать правила игр и судейства баскетбола и волейбола, футбола.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий по баскетболу, волейболу, футболу, легкой атлетике, спортивной гимнастике с основами акробатики, атлетической гимнастике. Оценка эффективности тренировочных занятий.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения общеразвивающего и корригирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. С учетом физического развития студентов и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания. В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, скакалки. Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Строевые упражнения, висы и упоры, акробатика упражнения. Эти упражнения оказывают

положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции.

Легкая атлетика

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у студентов развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Техника бега с высокого низкого старта, техника финиширования. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях: в челночном беге 3x10 или 4x9 м.; в беге на 30 и 60 м.; 100 м.; 500 м.; 1000 м.; прыжках в длину с места и с разбега; метании малого мяча и спортивной гранаты 500-700 гр., в цель и на дальность; старта в эстафетном беге и передачи эстафетной палочки: эстафетный бег 4x100 м.; а также преодоление полосы препятствий. Упражнение общей и специальной физической подготовки.

Спортивные игры

Раздел «Спортивные и подвижные игры». Благодаря играм у студентов развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Спортивные и подвижные игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях студентов друг с другом.

В «Многопрофильном лицее» для студентов с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес студентов к урокам физкультуры.

Успеваемость по дисциплине «Физическая культура» в специальной коррекционной группе определяется отношением студентов к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого студента.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и состоянием здоровья.

Основные виды спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, дартс.

2.3. Тематический план адаптированной учебной дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Объём в часах	Контрольные мероприятия
I курс 1 семестр			
1	Знания о физической культуре		В течение занятий
2	Легкая атлетика	17	
3	Спортивные игры: Дартс	8	
4	Зачёт по итогу 1 семестра	1	Практика.
5	Всего часов за 1 семестр	26	
I курс 2 семестр			
6	Знания о физической культуре		В течение занятий
7	Спортивные игры: Настольный теннис	10	
	Мини-футбол	10	
8	Дифференцированный зачёт за курс обучения	1	Теория, практика
9	Всего часов за 2 семестр	21	
10	Всего часов за учебный год	47	
II курс 3 семестр			
11	Знания о физической культуре		В течение занятий
12	Спортивные игры: Баскетбол	10	
	Волейбол	8	
13	Зачёт по итогу 3 семестра	1	Практика.
14	Всего часов за 3 семестр	19	
II курс 4 семестр			
15	Знания о физической культуре		В течение занятий
16	Гимнастика с основами акробатики	13	
17	Дифференцированный зачёт за курс обучения	1	Теория, практика
18	Всего часов за 4 семестр	14	
19	Всего часов за учебный год	33	
20	Всего за курс обучения	80	

**2.4. Календарно-тематическое планирование адаптированной учебной дисциплины
«Физическая культура»
на 2020 - 2021 учебный год**

Количество часов: 47 (I семестр – 26 часа; II семестр – 21 часов).

Группа: Штукатур, моляр строительный.

Курс обучения: Первый.

№ п/п урока	Кол-во часов	Дата проведения	ТЕМА УРОКА
Раздел: Легкая атлетика – 17 часов.			
1	1		Правила и техника безопасности на уроках легкой атлетики и открытых спортивных площадках. Повторение высокого старта. Прыжок в длину с места. Медленный бег.
2	1		Повторение высокого и низкого старта. Тестирование: бег 30 м. с высокого старта. Развитие силы рук. Медленный бег.
3	1		Техника высокого старта. Совершенствование низкого старта. Различные варианты салок. Развитие мышц живота. Медленный бег.
4	1		Совершенствование низкого старта. Разучивание прыжка в длину с разбега. Повторение прыжка в длину с места. Медленный бег.
5	1		Закрепление прыжка в длину с разбега. Разучивание метания гранаты. Тестирование: техника низкого старта. Развитие выносливости.
6	1		Совершенствование прыжка в длину с разбега. Закрепление метания гранаты. Тестирование: бег 100 м. с низкого старта. Прыжки в длину с места.
7	1		Совершенствование метания гранаты. Зачет: прыжок в длину с разбега. Развитие силы рук, выносливости.
8	1		Зачет: метание гранаты на дальность. Подвижные и спортивные игры по выбору. Развитие выносливости.
9	1		Старты из различных исходных положений. Разучивание метания гранаты в горизонтальную цель. Тестирование: бег 1000 м.
10	1		Техника прыжка в длину с места. Закрепление метания гранаты в горизонтальную цель. Зачет: бег 2000-3000 м. Упражнения на восстановление организма.
11	1		Старты из различных исходных положений. Совершенствование метания гранаты в горизонтальную цель. Беговая эстафета типа челночного бега. Развитие мышц живота, выносливости.
12	1		Высокий и низкий старт (повторение). Зачет: метание гранаты в горизонтальную цель. Развитие силы рук. Упражнения на внимание.
13	1		Прыжки в длину с места. Тестирование: челночный бег 4х9 м. с высокого старта. Развитие мышц живота. Прыжки с касание предметов.
14	1		Командные прыжки с места. Тестирование: прыжок с

			места. Подвижные игры по выбору. Развитие силы рук.
15	1		Игры по выбору. Преодоление полосы препятствий.
16	1		Беговые эстафеты. Спортивные и подвижные игры по выбору.
17	1		Командные прыжки с места. Игры по выбору. Подведение итогов.
Раздел: Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис дартс) Дартс – 8 часов.			
18 (1)	1		История возникновения, родина дартса. Возникновение и развитие дартса в России. Техника и правила безопасности на уроках дартса. Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку.
19 (2)	1		Гигиенические требования к одежде и обуви дартсмена. Значение и способы закаливания. Беговые эстафеты. Развитие силы рук.
20 (3)	1		Инвентарь и оборудование для игры в дартс. Имитация выполнения броска; броски с закрытыми глазами. Развитие силы ног. Прыжки через скамейку.
21 (4)	1		Упражнения на кучность броска; упражнения со сходом с места. Развитие силы рук. Прыжки с касанием предметов.
22 (5)	1		Работа с увеличением времени на подготовку броска; работа на бесконечную дистанцию.
23 (6)	1		Броски с длинной дистанции; броски с закрытыми глазами. Развитие мышц живота. Прыжки через скакалку.
24 (7)	1		Броски на максимальное количество очков. Беговые эстафеты. Развитие силы рук.
25 (8)	1		Учебная игра (соревнование между группой). Развитие силовых качеств. Прыжки через скамейку.
26 (9)	1		Зачёт: тестирование (практика).
Настольный теннис – 10 часов.			
27 (1)	1		Правила настольного тенниса. Жонглирование теннисным мячом на левой и правой стороне ракетки. Развитие силы рук. Прыжки через гимнастическую скамейку.
28 (2)	1		Жонглирование теннисным мячом попеременно на левой и правой стороне ракетки. Техника выполнения толчка справа и слева. Развитие силы рук. Прыжки с касанием предметов.
29 (3)	1		Техника выполнения подачи слева. Жонглирование на количество раз (левая, правая сторона ракетки). Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
30 (4)	1		Техника выполнения подачи справа. Двухсторонняя игра. Развитие силы рук. Прыжки с подтягиванием коленей к груди.
31 (5)	1		Техника выполнения подачи справа. Двухсторонняя игра. Развитие силы рук. Прыжки через скамейку.
32 (6)	1		Учебные игры на счет. Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.
33 (7)	1		Игры на счет (соревнования между группы). Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.

34 (8)	1		Игры на счет (соревнования между группы). Развитие силовых качеств. Прыжки с касанием предметов.
35 (9)	1		Беговые эстафеты с элементами элементов тенниса. Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
36 (10)	1		Игры по выбору. Развитие мышц живота. Подведение итогов.
Мини – футбол – 10 часов.			
37 (1)	1		Основные правила игры в мини-футбол. Разучивание передачи мяча и остановку подошвой. Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.
38 (2)	1		Передачи и остановка подошвой во встречных колоннах, тоже с перемещением во встречных колоннах. Набивание мяча бедром. Приседание на одной ноге у опоры. Прыжки через скакалку.
39 (3)	1		Игра «самый меткий» используя передачи мяча. Набивание мяча бедром. Развитие силы рук. Прыжки с полного приседа вверх.
40 (4)	1		Игра «мяч в круг» - на площадке чертится круг диаметром 20 шагов, один из участников встает внутри круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. После 15-20 передач его меняет следующий игрок. Набивание мяча бедром. Развитие мышц нижних конечностей. Прыжки с подтягиванием коленей к груди.
41 (5)	1		Разучивание удара серединой подъема – Медленный удар. С расстояния 3 шагов выполните удар по неподвижному мячу в стенку или партнеру. Движения выполняйте как бы в замедленном темпе, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги с серединой мяча, выполните 10-15 ударов. Набивание мяча подъемом стопы. Развитие силовых качеств, прыжки.
42 (6)	1		Закрепление удара серединой подъема - Метко в цель. Выберите цель (столб, ворота из стоек или квадрат на стене размером 1><1м). В цель нанесите 15-20 ударов с расстояния 10 шагов. Удары выполняйте по неподвижному мячу и с небольшого разбега. Набивание мяча подъемом стопы. Развитие мышц живота, Прыжки в длину с места.
43 (7)	1		Удары в ворота по неподвижному мячу с 2-3х шагов разбега подъемом стопы. Набивание мяча подъемом стопы. Эстафеты с применением изученных элементов. Развитие силы, прыжки.
44 (8)	1		Разучивание ударов по катящемуся мячу (один из партнеров накатывает мячи сбоку, а другой совершает удары по катящемуся мячу с разбега в цель, ворота, мишень на стенке). Выполнив по 8 ударов, бьющий меняется ролями с подающим. Набивание мяча подъемом стопы и бедром. Учебная игра. Прыжки через скакалку.
45 (9)	1		Закрепление ударов по катящемуся мячу. «На встречу». Набивание мяча подъемом стопы и бедром. Учебная игра. Прыжки с касанием предметов.

46 (10)	1		Учебно-тренировочная игра. Развитие силовых качеств. Прыжки через скакалку. Подведение итогов.
47 (11)	1		Дифференцированный зачёт: тестирование (теория, практика).

Уроки физической культуры можно корректировать в зависимости от погодных условий и места занятий (стадион или спортивный зал). Общетеоретические и исторические сведения (знания о физической культуре) в течении уроков.

**2.5. Календарно-тематическое планирование дисциплины «Физическая культура»
на 2021-2022 учебный год**

Количество часов: 33 (III семестр – 19 часов; IV семестр – 14 часа).

Группа: Штукатур, моляр строительный.

Курс обучения: Второй.

№ урока	Кол- во часов	Дата проведения	ТЕМА УРОКА
Раздел: Спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис дартс) Баскетбол – 10 часов.			
1	1		Техника безопасности. Основные правила, оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Развитие силовых качеств, прыжки через скакалку.
2	1		Разучивание основных передач мяча (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы и двумя руками от груди через пол). Развитие мышц нижних конечностей. Прыжки до предметов.
3	1		Закрепление основных передач мяча. Разучивание ведения мяча. Развитие мышц живота. Прыжки в длину с места.
4	1		Совершенствование основных передач мяча. Закрепление ведения мяча. Разучивание броска мяча в кольцо. «Салки». Развитие силы рук.
5	1		Совершенствование ведения мяча. Закрепление броска мяча в кольцо. Эстафеты на месте с использованием изученных передач. Прыжки через скакалку.
6	1		Совершенствование броска в кольцо. «Салки» с использованием элементов баскетбола.
7	1		Беговые эстафеты с элементами баскетбола. Разучивание игры «-5». Развитие силы ног. Прыжки до предметов.
8	1		Передачи мяча по заданию. «Салки» с ведением мяча. Закрепление игры «-5». Прыжки через скакалку.
9	1		Игры по выбору. Броски в кольцо произвольно. Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
10	1		«Салки» с ведением мяча. Игра «-5». Подведение итогов.
Волейбол – 8 часов.			
11 (1)	1		Техника безопасности. Основные правила, инвентарь и оборудование для игры в волейбол. Развитие силовых качеств. Прыжки через скамейку.
12 (2)	1		Разучивание стоек игрока и перемещение в стойке игрока. Беговые эстафеты. Развитие силы. Прыжки.
13 (3)	1		Закрепление стоек игрока и перемещение в стойке игрока. Разучивание передачи мяча снизу двумя руками. Развитие мышц живота. Прыжки через скакалку.
14 (4)	1		Совершенствование стоек игрока и перемещение в стойке игрока. Закрепление передачи мяча снизу двумя руками. Разучивание передачи мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук.
16	1		Совершенствование передачи мяча снизу двумя руками.

(5)			Закрепление передачи мяча сверху двумя руками. Разучивание нижней прямой подачи. Прыжки с касанием предметов.
16 (6)	1		Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Закрепление нижней прямой подачи. Беговые эстафеты. Развитие силы рук.
17 (7)	1		Совершенствование нижней прямой подачи. Передача мяча снизу на количество раз. Развитие мышц ног.
18 (8)	1		Передача снизу двумя руками у стенке. Нижняя прямая подача. Развитие мышц живота. Прыжки через скакалку.
19 (9)	1		Зачёт (практика).
Раздел: Гимнастика с основами акробатики – 13 часов.			
20 (1)	1		Техника и правила безопасности на уроках гимнастики. Разучивание кувырка вперёд в группировке. Развитие силы рук. Прыжки через скакалку.
21 (2)	1		Закрепление кувырка вперёд в группировке. Разучивание кувырка назад в группировке. Упражнения в равновесии (расхождение при встрече). Развитие мышц живота. Прыжки с касанием предметов.
22 (3)	1		Совершенствование кувырка вперёд в группировке. Закрепление кувырка назад в группировке. Разучивание стойки на лопатках. Развитие мышц нижних конечностей.
23 (4)	1		Совершенствование кувырка назад в группировке. Закрепление стойки на лопатках. Разучивание стойки на голове - юноши, сед углом - девушки. Развитие силы рук.
24 (5)	1		Совершенствование стойки на лопатках. Закрепление стойки на голове - юноши, сед углом - девушки. Разучивание длинного кувырка – юноши, кувырка вперёд с выходом на одно колено – девушки. Развитие мышц живота.
25 (6)	1		Совершенствование стойки на голове - юноши, сед углом – девушки. Закрепление длинного кувырка – юноши, кувырка вперёд с выходом на одно колено – девушки. Разучивание акробатического соединения из 3-4 элементов. Прыжки через скакалку.
26 (7)	1		Совершенствование длинного кувырка – юноши, кувырка вперёд с выходом на одно колено – девушки. Закрепление акробатического соединения из 3-4 элементов. Упражнения в равновесии (расхождение при встрече). Развитие мышц ног.
27 (8)	1		Совершенствование акробатического соединения из 3-4 элементов. Разучивание опорного прыжка юноши – согнув ноги, девушки – ноги врозь. Развитие силы рук.
28 (9)	1		Зачёт: акробатического соединения из 3-4 элементов. Закрепление опорного прыжка юноши – согнув ноги, девушки – ноги врозь. Подтягивание из вися – юноши, вскок в упор на перекладину – девушки.
29 (10)	1		Совершенствование опорного прыжка юноши – согнув ноги, девушки – ноги врозь. Упражнения на низкой перекладине (простейшие висы, упоры и т.д.). Прыжки через скакалку.

30 (11)	1		Зачёт: опорный прыжок юноши – согнув ноги, девушки – ноги врозь. Беговые эстафеты с элементами акробатики. Развитие мышц живота.
31 (12)	1		Повторение акробатических упражнений. Упражнения на низкой перекладине (простейшие висы, упоры и т.д.). Прыжки через скакалку.
32 (13)	1		Беговые эстафеты. Развитие силовых качеств. Подведение итогов.
33 (14)	1		Дифференцированный зачёт (теория, практика).

Уроки физической культуры можно корректировать в зависимости от погодных условий и местом занятия (стадион или спортивный зал). Общетеоретические и исторические сведения (знания о физической культуре) в течении уроков.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации адаптированной программы учебной дисциплины «Физическая культура» должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

«Спортивный зал» с раздевалкой, оснащённый следующим оборудованием: беговая дорожка, эстафетные палочки, секундомер, гранаты спортивные 500 и 700 грамм, скакалки гимнастические, перекладина навесная, стенка гимнастическая, скамейки, маты гимнастические, мост подкидной, столы для настольного тенниса, ракетки теннисные, шары для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные. Мишени и дротики для игры в дартс.

«Стадион» имеющий беговые дорожки, площадки для спортивных игр «Волейбол», «Баскетбол», Футбол», спортивный городок.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: под ред. И.М. Бгажноковой, 4 изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2013-290 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
4. О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие //.- Омск,СиБГАФК,1999.
5. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск,1987.
6. Евсеев. С.П. адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке)// Теор. И практ.физич.культ.,1998, №1
7. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, №5.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников.- Минск: Полымя, 1989 .
9. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учебное пособие.- М.: РГАФК,1995.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.

3.2.1. Электронные издания и интернет-ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
2. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc;
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями.–Режим доступа: www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm;
4. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com;
6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: www.know.su/link_8537_21.html;

7. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: www.otherreferats.allbest.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения адаптированной учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия, выполнение учебных нормативов; контрольные игры; зачет.
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Практические занятия, устный опрос, зачет. Практические занятия, устный опрос, зачет.

**Демонстрируемые уровни физической подготовленности
(по мониторингу физического развития)**

I курс

№	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	НОРМАТИВЫ					
		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
I курс		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. (сек)	4,8	5,0	5,3	5,1	5,3	5,7
2	Бег 100 м. (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
3	Челночный бег 4-9 м. (сек)	9,9	10,2	10,5	10,4	10,8	11,0
4	Бег 1000м.	3.36	4.16	5.11	4.19	5.07	6.14
5	Бег 2000 м. 3000 м. (мин, сек)	15,30	16,30	17,30	10,20	12,00	13,00
6	Прыжок в длину с места (см)	215	200	190	195	180	170
7	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330	370	330	290
8	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	120	110	115	110	100
9	Метание гранаты 500-700 гр. (м)	30	24	20	16	11	9
10	Наклоны вперёд из положения сидя на полу (см)	+11	+9	+6	+18	+14	+11
11	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	42	23	12	21	12	6
12	Поднимание туловища из положения лёжа на полу (раз1')	50	45	35	30	25	20
13	Подтягивание	10	8	7	20	15	10

II курс

№	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	НОРМАТИВЫ					
		ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
II курс		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (сек)	4,7	4,9	5,2	5,1	5,3	5,5
2	Бег 100м (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8

3	Челночный бег 4-9(сек)	9,7	9,9	10,1	10,8	11,0	11,4
4	Бег 1000м.	3.28	4.07	5.01	4.19	5.06	6.13
5	Бег 2000-3000 м (мин, сек)	15,00	16,00	17,00	10,10	11,40	12,40
6	Прыжок в длину с места (см)	230	215	205	200	190	180
7	Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	360	340	300
8	Прыжок в высоту с разбега (см)	135	125	115	120	115	105
9	Метание гранаты 500-700г (м)	32	26	22	18	13	11
10	Наклоны вперёд из положения сидя на полу (см)	+14	+8	+5	+16	+12	+9
11	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	50	27	14	20	11	6
12	Поднимание туловища из положения лёжа на полу (раз1')	50	45	30	22	17	13
13	Подтягивание	11	9	8	16	10	4
14	Из вися подъем переворотом в упор (на вы-с. пер. раз.)	3	2	1			
15	Из вися выход в упор силой (на вы-с. пер.раз.)	3	2	1			

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированности предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Личностные результаты		
<ul style="list-style-type: none"> - российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; 	<ul style="list-style-type: none"> - проявление гражданственности, патриотизма; - знание истории своей страны; - демонстрация поведения, достойного гражданина РФ 	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
<ul style="list-style-type: none"> - гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; - готовность к служению Отечеству, его защите; 	<ul style="list-style-type: none"> - проявление активной жизненной позиции; - проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ; - уважение общечеловеческих и демократических ценностей - демонстрация готовности к исполнению воинского долга 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>Своевременность постановки на воинский учет Проведение воинских сборов</p>
<ul style="list-style-type: none"> - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям; - проявление общественного сознания; 	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

<p>поликультурном мире; - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p>	<p>- воспитанность и тактичность; - демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности</p>	
<p>- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p>	<p>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения; - сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности</p>	<p>Успешное прохождение учебной практики. Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях</p>
<p>- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p>	<p>- демонстрация желания учиться; - сознательное отношение к продолжению образования в ВУЗе</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<p>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>	<p>- умение ценить прекрасное;</p>	<p>Творческие и исследовательские проекты Дизайн-проекты по благоустройству</p>
<p>- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - бережное, ответственное и компетентное отношение</p>	<p>- готовность вести здоровый образ жизни; - занятия в спортивных секциях; - отказ от курения, употребления алкоголя; - забота о своём здоровье и здоровье окружающих;</p>	<p>Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья</p>

к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	- оказание первой помощи	
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;	- демонстрация интереса к будущей профессии; - выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач	Занятия по специальным дисциплинам Учебная практика Творческие проекты
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;	- экологическое мировоззрение; - знание основ рационального природопользования и охраны природы	Мероприятия по озеленению территории. Экологические проекты
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;	- уважение к семейным ценностям; - ответственное отношение к созданию семьи	Внеклассные мероприятия, посвящённые институту семьи. Мероприятия, проводимые «Молодёжь+»
метапредметные результаты		
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; - умение планировать собственную деятельность; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности; - использование различных ресурсов для достижения поставленных целей	Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося; открытые защиты проектных работ
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	- демонстрация коммуникативных способностей; - умение вести диалог, учитывая позицию других	Наблюдение за ролью обучающегося в группе; портфолио

	<p>участников деятельности;</p> <p>- умение разрешить конфликтную ситуацию</p>	
<p>- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p>	<p>- демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности;</p> <p>- использование различных методов решения практических задач</p>	<p>Семинары</p> <p>Учебно-практические конференции</p> <p>Конкурсы</p> <p>Олимпиады</p>
<p>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p>	<p>- эффективный поиск необходимой информации;</p> <p>- использование различных источников информации, включая электронные;</p> <p>- демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач;</p> <p>- соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.</p>	<p>Подготовка рефератов, докладов, курсовое проектирование, использование электронных источников.</p> <p>Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.</p>
<p>- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p>	<p>- сформированность представлений о различных социальных институтах и их функциях в обществе (институте семьи, институте образования, институте здравоохранения, институте государственной власти, институте парламентаризма, институте частной собственности, институте религии и т. д.)</p>	<p>Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций.</p>

<p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p>	<p>- демонстрация способности самостоятельно давать оценку ситуации и находить выход из неё; - самоанализ и коррекция результатов собственной работы</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>
<p>- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	<p>- умение оценивать свою собственную деятельность, анализировать и делать правильные выводы</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p>

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО КОРРЕКЦИОННОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых упражнений.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - ✓ подтягивание на перекладине;
 - ✓ поднимание туловища из положения, лежа на спине;
 - ✓ прыжки в длину с места;
 - ✓ бег 100 м;
 - ✓ бег: - 3 км (без учета времени);
 - ✓ выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
 - ✓ составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;
 - ✓ пробежать в медленном темпе 10-12 мин;
 - ✓ прыгать в высоту с полного разбега;
 - ✓ метать малый мяч (спортивную гранату 500-700 гр.) с полного разбега на дальность;
 - ✓ выполнять технические элементы спортивных игр.

