

Министерство образования Красноярского края
краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса»

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБПОУ «Зеленогорский
техникум промышленных технологий
и сервиса»

_____ С.П. Родченко

« ____ » _____ 20 ____ г.

**Адаптивная рабочая программа учебной дисциплины
«Физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно-
двигательного аппарата**

Базовый уровень подготовки

г. Зеленогорск, 2024

Адаптированная рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с нарушением опорно-двигательного аппарата в КГБПОУ «Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса».

Организация-разработчик: краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса», г. Зеленогорск Красноярского края.

Разработчик: Тархова Ирина Валериевна, преподаватель КГБПОУ «Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса».

Рассмотрено
на заседании ЦМК педагогов физического
воспитания и основ безопасности
жизнедеятельности
Председатель _____ Н.С. Иванова
Протокол № _____ от _____ 2024 г.

Согласовано
зам. директора по УР
КГБПОУ «Зеленогорский техникум
промышленных технологий и сервиса»
_____ И.А. Полещук

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с нарушением опорно-двигательного аппарата в КГБПОУ «Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса».

Программа разработана на базе техникума на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, Методических рекомендаций по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации, требований ФГОС, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов, с учётом рекомендаций карты ИПРА, заключения ПМПК.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

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

- 1) формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 2) развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- 3) формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- 4) овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- 5) овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- 6) освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- 7) приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Программа составлена для обучающихся с НОДА, достигшим к моменту поступления в техникум уровня развития, близкого возрастной норме и имеющим положительный опыт общения со здоровыми сверстниками.

Группа обучающихся с НОДА дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

Обучающиеся с НОДА получают образование, сопоставимое на всех его уровнях, с образованием здоровых сверстников, находясь в их среде и в те же календарные сроки.

Они полностью включены в общий образовательный поток (инклюзия) и по окончании техникума может получить такой же документ об образовании, как и их здоровые сверстники. Осваивая ОПОП СПО, требования к которой установлены действующим ФГОС, обучающиеся с НОДА имеют право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации в иных формах. Эти специальные условия аттестаций конкретизируются применительно к особенностям обучающихся с НОДА по ФГОС.

В случае необходимости среда и рабочее место обучающихся с НОДА должны быть специально организованы в соответствии с особенностями ограничений его здоровья.

Обязательной является систематическая специальная помощь – создание условий для реализации особых образовательных потребностей. Основная образовательная Программа (требования к которой установлены действующим ФГОС), обязательно поддерживается Программой коррекционной работы, направленной на развитие жизненной компетенции обучающегося и поддержку в освоении основной общеобразовательной Программы. Таким образом, программа коррекционной работы является неотъемлемой частью основной образовательной программы, осваиваемой обучающимся с НОДА.

1.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Адаптивная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами: знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности); физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний,

профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психофизиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования обучающихся по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержания курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

1.2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС. В техникуме, реализующем Адаптированную рабочую программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций:

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

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата АООП НОО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты:

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

Планируемые метапредметные результаты

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

Планируемые предметные результаты

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и

лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

- Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
- Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

- Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
- Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
- Основные признаки утомления.
- Факторы регуляции нагрузок.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

- Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
- Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

- Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
- Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.
- Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.
- Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

- Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.
- Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
- Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
- Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

2.2. Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).
9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол.

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Модуль 2. Гимнастика

Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляется с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяются для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные

упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

2.3. Примерные темы рефератов (докладов):

1. История развития физической культуры.
2. Что такое спортивная форма? (доклад, презентация, сообщение на выбор студента).
3. Основы здорового образа жизни (доклад, презентация, сообщение на выбор студента)
4. История развития легкой атлетики в России (доклад, презентация, сообщение на выбор студента)
5. История развития легкой атлетики за рубежом (доклад, презентация, сообщение на выбор студента)
6. История развития гимнастики в России (доклад, презентация, сообщение на выбор студента)
7. Оказание первой медицинской помощи при вывихах.
8. Развитие лыжного спорта за рубежом (доклад, презентация, сообщение на выбор студента)

1.4. Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

Тематическое планирование	Планируемые результаты	Оценка результата
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
<i>История и современное развитие физической культуры</i>		
<p>Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола) в России. Значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу и по баскетболу: чемпионаты и Кубки России. Футбол и баскетбол - современное развитие видов спорта. Российские футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды, тренеры, игроки.</p>	<p>Знать о развитии игровых видов спорта. Понимать значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания.</p> <p>Иметь представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития.</p> <p>Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды.</p>	Доклад, реферат или презентация
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>		
<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни</p>	Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.	Доклад, реферат или презентация
<i>Физическая культура человека</i>		
<p>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.</p>	Знать, называть и понимать основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. На основе знаний анализировать собственные результаты по совершенствованию техники движений в избранном виде спорта.	Доклад, реферат или презентация
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>		
<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p>	Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.	Составление индивидуального комплекса упражнений

<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>		
Самонаблюдение и самоконтроль.	Знать и применять в повседневной жизни основные способы самоконтроля за функциональным состоянием организма, за физической нагрузкой во время занятий, уметь её анализировать и корректировать.	Составление индивидуального комплекса упражнений
Раздел 3. Физическое совершенствование		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнения общей физической подготовки.	Знать и применять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности. Знать и понимать значение общей физической подготовки на физическое развитие и общее воздействие на организм человека	Составление индивидуального комплекса упражнений
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>		
Раздел «Футбол»		
Физическая подготовка Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий. Техническая подготовка Техника передвижения. Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью. Техника полевого игрока. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком,	Классифицировать, характеризовать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств. Уметь выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации. Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем. Знать и понимать язык невербального общения. Владеть способами тактических действий. Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.	Доклад, реферат или презентация

<p>спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.</p> <p>Удары по мячу головой в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.</p> <p>Остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.</p> <p>Ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.</p> <p>Выполнение финтов изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх.</p> <p>Отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.</p> <p>Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места, после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.</p> <p>Техника вратаря. <i>Ловля,</i></p>	<p>Уметь работать в группе.</p> <p>Способность управлять собственным психофизическим состоянием.</p> <p>Высокий уровень мотивационного настроя</p>
--	--

переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика игры полевого игрока.

Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех и более игроков в игровых упражнениях и играх для овладения командных действий. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите с применением специальных знаний по тактике: расстановка и функции каждого игрока определённого амплуа; подготовка тактического плана игры; установка на игру и разбор проведённой игры.

Тактика игры вратаря. Умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы.

Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.

Раздел «Баскетбол»

Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с

Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол

Технически правильно выполнять двигательное действие

отягощениями и без них.		
<p>Техническая подготовка.</p> <p>Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты.</p> <p>Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола.</p> <p>Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника.</p> <p>Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p>	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Демонстрировать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча различными способами.</p> <p>Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения бросков мяча в корзину, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину.</p>	<p>Доклад, реферат или презентация</p> <p>Технически правильно выполнять двигательное действие</p>
<p>Тактическая подготовка.</p> <p>Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча.</p> <p>Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча.</p> <p>Атака корзины. «Передай мяч и</p>	<p>Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия</p>	

<p>выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.</p>	<p>Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)</p>	
<p>Игровая подготовка. Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.</p>	<p>Уметь выполнять игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон. Использовать игры и эстафеты во время досуга.</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательное действие. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом</p>

МОДУЛЬ 2. Гимнастика

Тематическое планирование	Планируемые результаты	Оценка результата
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
<i>История и современное развитие физической культуры</i>		
<p>Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.</p>	<p>Владеть информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации</p>	<p>Доклад, реферат или презентация</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>		
<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-</p>	<p>Знать основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p>	<p>Доклад, реферат или презентация</p>

спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		
<i>Физическая культура человека</i>		
Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики.	Доклад, реферат или презентация
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>		
Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Уметь и применять в повседневной жизни организацию досуга средствами физической культуры	
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>		
Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья». Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.)	Знать комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Уметь и применять расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья. Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. Уметь анализировать результаты тестирования по различным параметрам	
Раздел 3. Физическое совершенствование		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		
Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического	Знать о функциональных возможностях организма. Составлять и выполнять комплексы	

воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания Стремиться к развитию основных физических качеств.	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>		
<p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Общезначительные упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног.</p> <p>Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.</p>	<p>Знать и выполнять общезначительные упражнения. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Уметь самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Знать и выполнять упражнения для кистей рук и стоп ног. Владеть ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела.</p> <p>Уметь применять на практике знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования.</p>	Технически правильно выполнять двигательное действие
<p>Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевороты; - акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, 	<p>Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. Организовывать и самостоятельно проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p>	Технически правильно выполнять двигательное действие

<p>освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов(девушки), пр.</p>	<p>Проявлять качества силы, выносливости, упорства при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Уметь контролировать координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>	
<p>Гимнастика с упражнениями прикладного характера. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: прыжок углом с косога разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину). Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастических снарядах. Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.</p>	<p>Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки. Демонстрировать динамику развития физических качеств. Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине. Уметь лазать по канату различными способами. Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой. Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений. Мотивированность к занятиям гимнастикой.</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательное действие</p>

МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты	Оценка результата
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
<i>История и современное развитие физической культуры</i>		
<p>Современная спортивная классификация. Перспективы развития</p>	<p>Знать и понимать аспекты развития современного спорта, спортивную классификацию</p>	<p>Доклад, реферат или презентация</p>

<p>современных видов спорта. Олимпийское движение в современном мире. Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр. Выдающиеся достижения российских спортсменов Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.</p>	<p>Раскрывать и характеризовать олимпийское движение, зимние и летние олимпийские виды спорта, достижения российских спортсменов. Объяснять значение и роль ВФСК «ГТО» для страны.</p>	
<p><i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i></p>		
<p>Основные принципы теории и методики физического воспитания. Социальная направленность и формы организации занятий физической культурой. Взаимосвязь физической культуры и предметов гуманитарного, естественно-научного и физико-математического циклов. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Знать и характеризовать основные принципы и методы физического воспитания; влияние на современное общество и людей. Раскрывать основные понятия физического воспитания. Объяснять взаимосвязь физической культуры с другими предметами и уметь применять имеющиеся знания и навыки на практике. Определять основные направления развития физической культуры в современном обществе и ее влияние на людей.</p>	<p>Доклад, реферат или презентация</p>
<p><i>Физическая культура человека</i></p>		
<p>Подбор упражнений и заданий для развития физических качеств. Оценка эффективности самостоятельных занятий. Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях. Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие. Связь между физическим развитием человека и занятий физической культурой. Физическая культура и подготовка к будущей профессии. Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и</p>	<p>Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на здоровье, развитие физических качеств, формирование положительных качеств личности. Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям; к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Уметь составлять комплексы для самостоятельных занятий; организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия. Планировать и уметь самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО»</p>	

<p>подготовке к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p> <p>Физическая подготовка и её влияние на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</p> <p>Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация и участие в судействе спортивно-массовых мероприятий легкоатлетической направленности. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой.</p>		
<p>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</p>		
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>		
<p>Подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.</p> <p>Самостоятельные занятия по развитию двигательных умений и навыков и воспитанию физических качеств.</p> <p>Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием.</p> <p>Самостоятельное выполнение упражнений на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.)</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры и спорта.</p>	<p>Уметь использовать приобретённые умения и навыки в повседневной жизни, соревновательной деятельности, составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом, измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно).</p> <p>Знать и применять упражнения и двигательные действия оздоровительной направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку с учётом своих индивидуальных особенностей развития и функционального состояния.</p>	
<p><i>Оценка эффективности занятий</i></p>		
<p>Определение уровня владения знаниями, умениями, навыками и способами их применение на практике.</p> <p>Самоопределение уровня физической подготовленности.</p>	<p>Понимать технические составляющие двигательного действия, его назначение.</p> <p>Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной и физической подготовленности.</p> <p>Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.</p>	
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>		

<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		
<p>Общая физическая подготовка. Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах на различные группы мышц. Специальные упражнения и задания на укрепление мышц спины, брюшного пресса, опорно-двигательного аппарата. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений</p>	<p>Знать и понимать основные правила развития физических качеств. <i>Уметь</i> подбирать и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности. Определять величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья. <i>Включать</i> упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой.</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательное действие</p>
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>		
<p><i>Специальная физическая подготовка.</i> Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона. Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём – передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках). Совершенствование техники барьерного бега (на время). Совершенствование техники преодоления вертикальных</p>	<p>Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики. Применять полученные знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях. Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах. Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить.</p>	<p>Технически правильно выполнять двигательное действие</p>

препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений; упражнений для метания. Совершенствование техники прыжка в длину с места (на результат); метания снаряда (на результат).		
<i>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</i>		
Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Игры-задания с использованием: баскетбола, футбол и гандбола.	Применять игровые навыки в организации физкультурно-спортивной и досуговой деятельности. Уметь организовывать и планировать сотрудничество с учителем и сверстниками. Уметь коммуницировать в процессе групповой работы.	Технически правильно выполнять двигательное действие

МОДУЛЬ 4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тематическое планирование	Планируемые результаты	Оценка результата
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
<i>История и современное развитие физической культуры</i>		
История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	Знать об истории развития лыжного спорта. Уметь презентовать знания о Российских лыжниках на Олимпийских играх аудитории	Доклад, реферат или презентация
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>		
Понятия техники лыжного спорта. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов.	Знать и уметь представить аудитории информацию о классификации классических и коньковых лыжных ходов. Иметь представление о фазовом составе, структуре и типичных ошибках лыжных ходов.	Доклад, реферат или презентация
<i>Физическая культура человека</i>		
Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические	Знать теоретические сведения о здоровье. Выполнять	

<p>требования занятий и отдыха, режим питания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятий лыжным спортом.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при обморожениях.</p>	<p>необходимые правила здорового образа жизни в повседневной жизни.</p> <p>Знать и выполнять требования безопасности на занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах и обморожении.</p>	
<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>		
<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i></p>		
<p>Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм и требований комплекса ВФСК «ГТО».</p> <p>Самостоятельное проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p>	<p>Уметь планировать и анализировать выполнение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО» по лыжной подготовке.</p> <p>Уметь подбирать комплексы упражнений для обучающихся для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий</p>	
<p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></p>		
<p>Объективные и субъективные показатели самоконтроля.</p> <p>Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Дневник самоконтроля.</p>	<p>Знать и применять объективные и субъективные показатели самоконтроля, в том числе физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Анализировать основные показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности</p>	
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>		
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>		
<p>Строевые упражнения.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений.</p> <p>Упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.</p> <p>Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.</p> <p>Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и</p>	<p>Умение выполнять организационные команды и комплексы общеразвивающих упражнений.</p> <p>Знать, классифицировать и применять физические упражнения по преимущественному воздействию их на физические качества человека</p>	

<p>выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p>		
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>		
<p><i>Специальная подготовка.</i> Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений (имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении) и с приспособлениями (лыжные палки, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса.</p>	<p>Знать терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.</p>	
<p>Техническая подготовка. Совершенствование элементов классических ходов: попеременный двушажный ход, попеременный четырёхшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход). Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный. Обучение коньковым ходам: полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками; одновременный одношажный коньковый ход;</p>	<p>Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.</p> <p>Уметь выполнять в различных сочетаниях виды лыжных ходов, преодоление спуска, виды торможений, повороты и способы подъемов на лыжах.</p>	<p>Разработка комплекса упражнений</p>

попеременный двухшажный коньковый ход. Спуски, подъемы, торможения.		
Бег на лыжах различными способами передвижения, эстафеты, игры – соревнования, спортивные игры, игры – задания.	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Оценка учебных достижений обучающихся

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3(удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
Не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физической деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 1 «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, презентация) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 3x10м с мячом (с).
2. Бег 100 м (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Комбинированная эстафета (ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек) (мин, с).

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Ведение мяча со сменой направления (мин, с).
2. Броски с точек (с 4 точек по 5 бросков) (кол-во попаданий).
3. Бросок мяча в движении после ведения.
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю №2 «Гимнастика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, презентация) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 с).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, презентация) по темам модуля программы.

Самостоятельный подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.

Самостоятельно выполнять упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (сек).
2. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
3. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, презентация) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000 метров (мин.).
2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин.).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья:

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, презентация) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивных залов (игровой, тренажерный), стадиона, лыжной базы.

Оборудование:

Рабочее место преподавателя;

Учебно-методическая документация (учебники и учебные пособия, методические рекомендации и разработки, стенд «Пропаганда ФК и ЗОЖ», комплексы упражнений для различных групп мышц, стенд-таблица «Учебные нормативы»);

Спортивное оборудование для атлетической гимнастики (контейнер с набором атлетических гантелей, скамья атлетическая вертикальная, скамья атлетическая наклонная, стойка для штанги, штанга тренировочная, гантели наборные, комплекс тренажеров);

Спортивно-игровой инвентарь (мяч малый теннисный, щит баскетбольный навесной с кольцом и сеткой, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный, стойка волейбольная, сетка волейбольная, ворота для мини-футбола, стол для игры в настольный теннис, сетка для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, мяч для настольного тенниса, ракетка для бадминтона, волан для бадминтона);

Комплект лыжного инвентаря (лыжи, ботинки, крепления, палки);

Гимнастическое оборудование (перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, скакалка гимнастическая, шест для лазанья, стенка гимнастическая, обруч гимнастический, мяч набивной, коврик гимнастический, козел).

Технические средства обучения: телевидеотехника, музыкальное оформление зала (акустические системы), компьютер.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень: учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова; под ред. М. Я. Виленского. - 4-е изд. - Москва: ООО «Русское слово — учебник», 2020. - 200 с. - (ФГОС. Инновационная школа). - ISBN 978-5-533-01643-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2040885> (дата обращения: 14.04.2023).

2. Физическая культура. (СПО). Учебник. / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: КноРус, 2021. – 214 с. <https://knorus.ru/catalog/fizicheskaya-kul-tura/601346-fizicheskaya-kul-tura-spo-uchebnik/>

Дополнительные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс] учебник для СПО /Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский – М.: Юрайт, 2017. – 493 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book>

2. Бишаева А.А. Учебник по физической культуре. – М.: (Академия), - 2010 г.
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – Москва: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 336 с. – ISBN 978-5-98281-157-8 Режим доступа: <https://new.znaniium.com/catalog/product/417975>
4. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2019. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-108141-9/. Режим доступа: <https://new.znaniium.com/catalog/product/993540>
5. Журнал по физической культуре «Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка». - М.: (Теория и практика физической культуры и спорта), - 2023 г. – 2024 г.
6. Журнал по физической культуре «Физическая культура в школе». - М.: (Роспечать), - 2023 г. – 2024 г.
7. Журнал по физической культуре «Адаптивная физическая культура». - М.: (Роспечать), - 2023 г. – 2024 г.
8. Журнал по физической культуре «Физическое образование в ВУЗах». - М.: (Роспечать), - 2023 г.
9. Журнал по физической культуре «Физическая культура и спорт». - М.: (Знание), - 2023 г.