

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Директора ГАПОУ СО
«Каменск-Уральский агропромышленный
техникум» Некрасова С.И.
Пр. № 51-уч от 10.10.2022г.

АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(для лиц с ограниченными возможностями здоровья – с легкой и умеренной формой
умственной отсталости)

Для профессиональной подготовки рабочих с ОВЗ:
16472 «Пекарь»
Форма обучения: очная
Срок обучения: 1 г. 10 мес.
Уровень освоения: базовый

Адаптированная программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» является частью адаптированной основной программы профессиональной подготовки по профессии 16472 «Пекарь» для лиц с ограниченными возможностями здоровья - с легкими и умеренными формами умственной отсталости; разработана с учетом особенностей психофизического развития обучающихся.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Каменск-Уральский агропромышленный техникум»

Разработчик:

Баканова Татьяна Александровна, преподаватель.

Эксперт:

Некрасова Юлия Александровна, заместитель директора по НМР ГАПОУ СО «Каменск-Уральский агропромышленный техникум»

Рассмотрено на заседании ПЦК, протокол № 2 от «10» октября 2022г.

Согласовано на заседании НМС, протокол № 2 от «10» октября 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4-5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6-9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11-12

1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Адаптированная программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» является частью адаптированной основной программы профессиональной подготовки по профессии 16472 «Пекарь» для лиц с ограниченными возможностями здоровья- с легкими и умеренными формами умственной отсталости.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся с ограниченными возможностями здоровья - с различными формами умственной отсталости должен

уметь:

- выполнять предложенные комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия и нормативы в соответствии с требованиями программы.
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;(дневник самоконтроля)
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство внутригрупповых и техникума соревнований.
- уметь формировать комплексы физических упражнений коррекционного воздействия;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию пластики и красоты движений.
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- осуществлять элементарную оценку преобразований в организме под влиянием двигательной деятельности;
- распределять физические упражнения по выраженности оздоровительного эффекта;
- обеспечивать оптимальный выбор и рациональное применение физических упражнений для решения конкретных оздоровительных задач;
- составлять комплекс оздоровительных упражнений, демонстрировать его на практике.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения общей работоспособности, предупреждения наиболее распространенных отклонений в состоянии здоровья (закаливания организма и предупреждения простудных заболеваний).

знать:

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- особенности подбора и применения ФУ при имеющемся диагнозе.
- вклад рационально организованной двигательной активности в качество и продуктивность повседневной жизнедеятельности (высокая работоспособность, результативность учебной деятельности, удовлетворительное эмоциональное состояние);
- действие физических упражнений в отношении функционального состояния отдельных органов и систем, в отношении процессов роста и развития;
- условия проявления оздоровительного эффекта физических упражнений, пути повышения эффективности физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- принципы и правила конструирования комплексов физических упражнений с различными целевыми установками оздоровительного характера;

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» является частью адаптированной основной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессии 16472 «Пекарь» для лиц с ограниченными возможностями здоровья - с легкими и умеренными формами умственной отсталости; разработана с учетом особенностей психофизического развития обучающихся

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель - формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- 1) содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- 2) обучение основам базовых видов двигательных действий;
- 3) дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- 4) формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- 5) формирование представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- 6) углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и

инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

7) воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, избранных видах спорта в свободное время;

8) формирование организаторских навыков проведения занятий в качестве инструктора спортивной группы, судьи.

9) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

10) воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

11) содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;

12) коррекция умственного развития средствами физического воспитания.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины

По учебному плану 16472 «Пекарь» для лиц с ограниченными возможностями здоровья - с легкими и умеренными формами умственной отсталости; разработана с учетом особенностей психофизического развития, обучающихся на освоение учебной дисциплины отводится максимальной учебной нагрузки обучающегося **60** часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки – 40 часов, самостоятельной работы обучающегося – 20 час.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20

Тематический план

№	Компонент, содержательная линия, раздел	Кол-во часов
Раздел 1.	<i>Содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»</i>	20
Тема 1.1.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (индивидуализированные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания)	25
	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.	10
	Прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).	6
	Физические упражнения туристической подготовки .	2
	Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). способов и приемов самомассажа и релаксации.	4
Раздел 2.	<i>Содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность»</i>	40
	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах	

	Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.	
	Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.	
	Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.	
	Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).	
Тема 2.1.	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	
	Легкоатлетические упражнения	10
	Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).	4
	Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).	4
	Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.	2
	Атлетическая гимнастика комплексное упражнение. Упражнения на спортивных тренажерах.	14
	Развитие мышц плечевого пояса шеи. Развитие мышц плеча и предплечья.	4
	Развитие мышц спины, прямых и косых мышц живота- Развитие мышц разгибателей и сгибателей бедра ,отводящих и приводящих мышц.	4
	Развитие стопы и голени. Развитие большой и малой грудной и зубчатой мышцы.	2
	Развитие двуглавой и трёхглавой мышц плеча ,мышц предплечья и кистей рук. Рубежные и контрольное занятие. Комплексное развитие мышечной системы.	4
	Основы игры в настольный теннис	22
	Правила игры. Хватка ракетки.	2
	Основные технические навыки	
	Стойки, перемещения, скидка, срезка, подрезка, накат, топ- спин, подача и приём мяча.	10
	Тактика игры в защите и нападении. Игра в теннис в корректирующем режиме.	10

	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	22
	Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	8
	Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	8
	Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	6
	Упражнения корригирующего действия	12
Раздел 2.2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	40
	Роль средств физической культуры в формировании, сохранении и укреплении здоровья.	10
	Принципы и правила рационального применения средств физической культуры для решения прикладных оздоровительных задач	10
	Пути повышения эффективности физических упражнений: правильное дыхание при выполнении упражнений, рациональное сочетание различных упражнений, организация восстановительных мероприятий.	10
	Правила конструирования комплекса физических упражнений с различными целевыми установками оздоровительно-коррекционной направленности.	10
	ВСЕГО	60

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. Содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе учебных занятий). Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Тема 1.1. Физическое совершенствование оздоровительной направленностью

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки и ППФП (профессионально-прикладной физической подготовки) преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе учебных занятий).

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и производственной гимнастики физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Раздел 2. Содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе учебных занятий).

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.(80 часов)

Легкоатлетические упражнения.

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Атлетическая гимнастика комплексные упражнения(14часов) Развитие мышц плечевого пояса шеи. Развитие мышц плеча и предплечья. Развитие мышц спины, прямых и косых мышц живота- Развитие мышц разгибателей и сгибателей бедра ,отводящих и приводящих мышц. Развитие стопы и голени. Развитие большой и малой грудной и зубчатой мышцы. Развитие двуглавой и трёхглавой мышц плеча ,мышц предплечья и кистей рук. Рубежные и контрольное занятие. Комплексное развитие мышечной системы. Должен знать:1) Анатомию мышц развиваемых групп. 2)Виды тренажеров и нагрузку для развития указанных групп мышц. Должен уметь: 1)Пользоваться тренажёрами.2)Подбирать и планировать нагрузку для развития необходимых групп мышц. 3)Контролировать физическое состояние.

Настольный теннис: (22 часа)

Правила игры. Хватка ракетки. Основные технические навыки :Стойки ,перемещения, скидка, срезка, подрезка, накат, топ- спин, подача и приём мяча. Тактика игры в защите и нападении. Игра в теннис в корригирующем режиме.

Спортивные игры(22 часа)

. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Упражнения корригирующего воздействия.(12 часов)

Упражнения для развития внимания и координации.

№ 1.И.п. Учащиеся располагаются лицом к преподавателю с интервалом 1 шаг друг от друга.

1.По хлопку преподавателя учащиеся топают левой или правой ногой.

2.Если преподаватель топает, учащиеся должны хлопнуть в ладоши.

Преподаватель подает сигналы в любом порядке, тот кто совершает ошибку, переходит в шеренгу напротив. Побеждает тот, кто не совершает ошибку, или совершит ее последним.

№ 2. И.п. Основная стойка, левая рука ребром ладони касается кончика носа. Правая выпрямлена вперед, ладонь сжата в кулак. На счет «раз»-«два» положение рук меняется на противоположное, темп регулирует педагог.

№ 3. Педагог предлагает учащимся повторить движение (копировать) либо выполнять предложенные действия по звуковому сигналу.

Упражнения в парах

(развитие, гибкости, силы, быстроты, ловкости)

№ 1. И.п. Стоя спиной друг другу захват локтями 1-2. Поочередные наклоны вперед, с партнером на спине.

№ 2. И.п. Стоя спиной друг к другу захват локтями. Синхронные наклоны влево и вправо по сигналу педагога.

№ 3. И.п. Стоя лицом к друг другу взявшись за предплечья 1-2-3-4 Поочередное, одновременное отведение левой а затем правой ноги в сторону с максимальной амплитудой.

№ 4. И.п. Стоя лицом к друг другу, взявшись за плечи 1-2-3-4 Поочередное отведение левой и правой ноги назад с максимальной амплитудой.

№ 5. И.п. Стоя лицом друг другу взявшись за кисти поочередное приседание на одной ноге (левой, правой) для подготовки спортсменов.

№ 6. И.п. Стоя лицом друг другу, взявшись за плечи на 1-2-3 Глубокие наклоны вперед На 4 исходное положение.

№ 7. И.п. Стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч. Партнеры передвигаются на передней части стопы, играя в «пятнашки ногами»

№ 8. И.п. Стоя лицом друг другу ноги на ширине плеч, партнеры передвигаются на передней части стопы, играют в «пятнашки», пятнают партнера ладонями по плечам партнера.

№ 9. И.п. Борцовская стойка.

1-й номер должен помогая руками и забегая ногами должен оказаться за спиной партнера.

2-й номер должен противостоять попыткам партнера.

№ 10. И.п. 1-й стоя лицом друг другу на уровне пояса согнуты в локтях ладонями вверх.

2-й И.п. тоже руки на уровне пояса положить ладони на ладони партнера.

1-й Двигаясь произвольно, снизу вверх хлопнуть ладонями по тыльной стороне ладоней партнера одновременно сверху вниз.

2-й убирает ладони в стороны предупреждая касание. Смена при точном попадании.

№ 11. И.п. То же самое упражнение, только хлопать по ладоням попеременно.

№ 12. И.п. 1-й номер- И.п. Основная стойка- ноги на ширине плеч руки у пояса ладонями внутрь на ширине туловища.

2-й номер удерживает и неожиданно отпускает одной рукой предмет (конверт, купюру, монету) на уровне верхнего края ладони

1-й номер должен «хлопком» поймать предмет.

№ 13. И.п. Учащиеся в 2-х шеренгах в центре спортзала располагаются (лицом) спиной друг другу на расстоянии указанном преподавателем (1-2-3 шага) по указанию и сигналу (свисток, хлопок). Одна шеренга должна убежать в «зону безопасности», вторая поймать как можно больше соперников. Пойманные переходят в команду соперника.

№ 14. Игра в «пятнашки» мячом. Две команды играют на ограниченном пространстве. Одна команда передает мяч друг другу таким образом, чтобы запятнать игроков касанием мяча но не выпуская его из рук (не бросать). Побеждает тот, кто запятнает соперника за меньший промежуток времени.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе учебных занятий).

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Физкультурно-оздоровительная деятельность(40 часов)

Основы теории оздоровительной физической культуры.

Роль средств физической культуры в формировании, сохранении и укреплении здоровья. Эффекты рационального и нерационального применения средств физической культуры, проявляющиеся на структурном и функциональном уровнях. Пути коррекции функционального состояния, совершенствования адаптивных свойств организма и регулирования процессов роста и развития средствами физической культуры. Восстановление и повышение физической работоспособности. Оздоровительный потенциал физических упражнений, критерии и методы его определения; иерархия физических упражнений по оздоровительному потенциалу. Условия проявления оздоровительного эффекта физических упражнений (соответствие нагрузки, формы и содержания физических упражнений достигнутому уровню физического развития и физической подготовленности, возрасту и др.). Принципы и правила рационального применения средств физической культуры для решения прикладных оздоровительных задач. Пути повышения эффективности физических упражнений: правильное дыхание при выполнении упражнений, рациональное сочетание различных упражнений, организация восстановительных мероприятий. Правила конструирования комплекса физических упражнений с различными целевыми установками оздоровительно-коррекционной направленности.

Рефлексивная деятельность в процессе физического воспитания.

Критерии уровня двигательной дееспособности, методы определения и оценки уровня физического состояния. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Проектная деятельность в сфере оздоровительной физической культуры.

Правила конструирования комплексов физических упражнений с целевыми установками оздоровительного характера (для повышения общего тонуса, для снижения мышечного напряжения, для повышения работоспособности при выполнении умственной деятельности, для регуляции психического состояния). Демонстрация составленных комплексов. Составление плана-конспекта самостоятельных занятий.

Элементы методической работы обучающихся на уроках физической культуры.

Методические основы организации и проведения занятий физической культуры с оздоровительной направленностью; проведение комплексов физических упражнений с одноклассниками.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики: дыхательная и звуковая гимнастика; гимнастика для глаз, применение офтальмотренажеров; пластическая и суставная гимнастика; комплексы психофизической тренировки (элементы релаксации и аутотренинга); комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения; гимнастика при занятиях интенсивной умственной деятельностью. Оздоровительные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, различные виды аэробики, шейпинг, калланетика, стретчинг, атлетическая гимнастика, упражнения восточных оздоровительных систем. Общеразвивающие упражнения. Основы массажа и самомассажа. Двигательные действия, обладающие выраженным оздоровительным эффектом и выполняемые преимущественно на свежем воздухе: оздоровительный бег, оздоровительная ходьба (в том числе на лыжах), катание на коньках, санках (при наличии условий), подвижные (спортивные) игры и другие физические упражнения, выполняемые в аэробном режиме. Основы туристской подготовки.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению преподавателя.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Данная программа является экспериментальной. В ходе реализации данной программы, в случае необходимости или реальной целесообразности и по согласованию с отделом физической культуры могут изменяться разделы программы и учебные нормативы.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физи- ческие качестве	Контрольное упражнение (текст)	Уровень									
			Мальчики					Девочки				
			Низкий	Н. среднего	Средний	В. среднего	Высокий	Низкий	Н. среднего	Средний	В. среднего	Высокий
1.	Ско- рост- ные	Бег 30 м, сек.	5,6 и выше	5,5-5,4	5,3-4,9	4,8-4,6	4,5 и ниже	6,1 и выше	6,0-5,9	5,8-5,3	5,2-5,0	4,9 и ниже
2.	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3x10 м, сек.	8,7 и выше	8,6-8,5	8,4-8,0	7,9-7,8	7,7 и ниже	9,7 и выше	9,6-9,4	9,3-8,8	8,7-8,6	8,5 и ниже
3.	Ско- ростно- сило- вые	Прыжок в длину с места, см	175 и ниже	176-189	190-205	206-219	220 и выше	155 и ниже	156-164	165-185	186-204	205 и выше
4.	Вынос-	6-минут-	1100 и ниже	1101- 1249	1250- 1350	1351-1499	1500 и выше	900 и ниже	901-1049	1050- 1200	1201-1299	1300 и выше

	ливість	ний бег, м										
5.	Гиб- кость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	4 и ниже	5-7	8-10	11	12 и выше	7 и ниже	8-11	12-14	15-19	20 и выше
6.	Сило- вые	Подтягива- ние на переклади- не мальчики), кол-во раз	3 и ниже	4-6	7-8	9	10 и выше	-	-	-	-	-
		Подтягивание на перекла- дине (девочки), кол-во раз	-		-		-	5	6-11	12-15	16-20	21

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бергер, Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 классы / Г.И. Бергер, Ю.Г. Бергер. – М.: Владос, 2002. – 144 с.
2. Дмитриев, А.А. Коррекционное воздействие физической культуры: учебник / А.А. Дмитриев. – М., 2003
3. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры: справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ»; «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
6. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
7. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 34 с.
8. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2004. – 24 с.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2001 – 480 с.
10. Чайцев, В.Г. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007. – 128 с.

Литература для обучающихся

1. Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 кл.: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева [и др.]. – М.: Владос, 2003. – 208 с.
2. Дмитриев А.А. «Физическая культура» 5-9 классы
3. Лях В.И. Физическая культура: учебное пособие для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005. – 207 с.
4. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях [и др.]. – М.: Просвещение, 1997 – 112 с.
5. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

Учебно-материальное обеспечение

Тема «**Упражнения атлетической гимнастики**»: Тренажёры для разных групп мышц.

Тема «**Упражнения легкой атлетики**»: Планка для прыжков в высоту. Стойки для прыжков в высоту. Ядро легкоатлетическое 5,5 кг. Секундомер однокнопочный. Финишная ленточка. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная для прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

Тема «**Упражнения настольного тенниса**»: Столы, ракетки, БКМ (большое количество мячей).

Тема «**Спортивные игры**»: Волейбольные стойки универсальные. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит фанерный игровой. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Номера нагрудные для командных игр (10х2 см). Ворота для мини-футбола. Сетки для ворот мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные. Табло перекидное. Фермы настенные баскетбольные.