

Приложение 4 к ППССЗ  
ГБПОУ г. Москвы "Академия джаза",  
утвержденной приказом  
ГБПОУ г. Москвы "Академия джаза"  
от "31" августа 2023 г. № 48/ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОУП.10 Физическая культура**  
**по специальности среднего профессионального образования**  
**53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)**  
**Оркестровые духовые и ударные инструменты**

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТ.....</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>14</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета **ОУП.10** Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10. 2014 г. № 1390.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл. Обязательные предметные области. Предметная область "Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности".

## 1.3. Цели и задачи учебного предмета - требования к результатам освоения учебного предмета:

### Цели дисциплины:

**развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

**воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

**овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

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

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

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), в результате изучения учебного предмета «Физическая культура» артист, преподаватель должен обладать *общими компетенциями*, включающими в себя способность:

ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Изучение обязательного учебного предмета «Физическая культура» должно обеспечить:

сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 288 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 144 часа; самостоятельной работы обучающегося – 144 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	288
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	144
в том числе:	
практические занятия	
контрольные работы	
<b>Самостоятельная (внеаудиторная) работа (всего)</b>	144
в том числе:	
выполнение общеразвивающих и специальных упражнений	144
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 семестр 32 часа</b>			
<b>Глава 1.</b>			
<b>Раздел 1</b>			
Тема 1.1.1. Основы знаний. Легкая атлетика	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	1
Тема 1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	6	3
Тема 1.1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	6	2
Тема 1.1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3×10м.	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	6	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	6	3
Тема 1.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	6	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Прыжки в длину с разбега.	6	3

Тема 1.1.6.	<b>Содержание практических занятий</b>				
Выполнение прыжков в высоту.	1.	Техника выполнения тройного прыжка.	6	2	
	<b>Контрольная работа</b> по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов.		<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>2 семестр                      40 часов</b>					
<b>Глава 2</b>					
<b>Спортивные игры</b>					
<b>Раздел 2.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>				
<b>Волейбол</b>					
Тема 2.2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1.	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	4		
Тема 2.2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	<b>Содержание практических занятий</b>				
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	4	2-3	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		8	3	
Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча	<b>Содержание практических занятий</b>				
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2	2-3	
Тема 2.2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	<b>Содержание практических занятий</b>				
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	2-3	
Тема 2.2.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	<b>Содержание практических занятий</b>				
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2	2-3	
Тема 2.2.6.	<b>Содержание практических занятий</b>				

Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение подачи мяча в прыжке.		8	3
Тема 2.2.7. Подача мяча по зонам.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	2-3
Тема 2.2.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Блокирование индивидуальное, групповое.		4	3
Тема 2.2.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	2-3
	<b>Контрольная работа</b> по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях.		4	3
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>				
Тема 2.3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	<b>Содержание практических занятий</b>			2
	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	2
Тема 2.3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2	2-3
Тема 2.3.3.	<b>Содержание практических занятий</b>			

Совершенствование техники ведения мяча.	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	2-3
Тема 2.3.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		6	3
Тема 2.3.5. Техника выполнения бросков мяча	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2	2-3
Тема 2.3.6. Совершенствование техники бросков мяча	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		4	3
Тема 2.3.7. Совершенствование техники ведения мяча	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		6	3
	<b>Зачет</b> по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.		2	3
<b>3 семестр 32 часа</b>				
<b>Раздел 4. Мини-футбол</b>				
Тема 4.5.1 Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки),	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	2-3



перемещения.				
Тема 4.5.2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.		4	3
Тема 4.5.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	4	2-3
Тема 4.5.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	4	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.		8	3
Тема 4.5.5. Выполнение упражнений с передачей мячей.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	4	2-3
Тема 4.5.6. Ведение мяча.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».	4	2-3
Тема 4.5.7. Техника игры вратаря.	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	4	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника игры вратаря.		5	3
Тема 4.5.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	6	2-3

элементов техники игры.	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовить сообщение по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).		8	3	
<b>Контрольная работа</b> по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов			<b>2</b>	3	
<b>4 семестр 40 часов</b>					
<b>Глава 5 Раздел 6. Гимнастика</b>					
Тема 6.6.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой.  Строевые упражнения	<b>Содержание практических занятий</b>				
	1.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	4	2	
	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	4	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.			5	3
Тема 6.6.2. Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание практических занятий</b>				
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	6	2	
	2.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	6	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.			9	3
Тема 6.6.3. Акробатические упражнения	<b>Содержание практических занятий</b>				
	1.	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	4	2	
	2.	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	4	2	
	3.	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	2	2-3	
	<b>Самостоятельная работа</b> Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Посещение спортивного (тренажерного) зала.			9	3
<b>Контрольная работа</b> по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.			2	3	

Раздел 6.6.4. Контрольные нормативы	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10*10	2	2-3
	2.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин	2	2-3
	3.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 метров	2	2-3
	<b>Самостоятельная работа</b> Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Посещение спортивного (тренажерного) зала.		5	3
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>			<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Итого:</b>			<b>216</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – **продуктивный** (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала (комплекса).

##### **Оборудование спортивного комплекса:**

- спортивный зал;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт СПО по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов).

2. Рабочая программа учебной дисциплины.

3. Учебники и учебные пособия (см. раздел «Перечень рекомендуемых учебных изданий»).

#### **3.3 Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсы**

##### ***Основные источники***

1. Лях В. И. Физическая культура. 10—11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с.: ил.

##### ***Дополнительные источники***

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.

4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

7. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.

8. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

9. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.

10. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Изд. центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2000. - 152 с.

11. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

12. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

13. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

**Интернет-ресурсы:**

<http://www.sport.ru>

<http://www/silovoi.sport.ru>

<http://www.swim.ru>

<http://online.baik.ru>

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физич. способ- ности	Контрольн. упражн. (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координа- ционные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170– 190	160
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивани- е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ  
ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b>	Текущий контроль
составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	определение уровня физической подготовленности; выполнение внеаудиторной самостоятельной работы; проверка ведения дневника самоконтроля.
выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;	наблюдение за выполнением практических заданий; сдача контрольных нормативов.
выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;	определение уровня физической подготовленности; выполнение внеаудиторной самостоятельной работы; наблюдение за выполнением практических заданий; сдача контрольных нормативов.
осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;	определение уровня физической подготовленности; выполнение внеаудиторной самостоятельной работы; проверка ведения дневника самоконтроля; решение ситуационных задач.
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;	Определение уровня физической подготовленности; выполнение внеаудиторной самостоятельной работы;
осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;	Наблюдение за выполнением практических заданий; участие в соревнованиях.
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального	анализ и оценка выполнения обучающимися самостоятельной работы; решение ситуационных задач; анализ и оценка личных достижений обучающихся.

телосложения и коррекции осанки,	
развитию физических качеств, совершенствование техники движений;	Наблюдение за выполнением практических заданий; выполнение внеаудиторной самостоятельной работы; контрольная работа
включать занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	анализ и оценка выполнения обучающимися самостоятельной работы; анализ личных достижений обучающихся; участие в соревнованиях.
<b>Знать:</b>	
о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	Тестирование; контроль устных ответов; подготовка рефератов, сообщений, презентаций.
основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;	Выполнение практических заданий Контрольная работа
способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	Выполнение тестовых заданий; выполнение практических заданий.
	Итоговый контроль: дифференцированный зачет