

Приложение 4 к ППССЗ
ГБПОУ г. Москвы "Академия джаза",
утвержденной приказом
ГБПОУ г. Москвы "Академия джаза"
от "31" августа 2021 г. № 47/ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОД.01.06 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

Оркестровые духовые и ударные инструменты

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.01.06 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:

базовая учебная дисциплина федерального компонента среднего общего образования

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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 учебной дисциплины «Физическая культура» артист, преподаватель должен обладать *общими компетенциями*, включающими в себя способность:

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

уметь:

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы 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 техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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 техники движений;

включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

знать:

о роли 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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 144 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
практические занятия	
контрольные работы	
Самостоятельная (внеаудиторная) работа (всего)	72
в том числе:	
выполнение общеразвивающих и специальных упражнений	144
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
1 семестр 32 часа				
Глава 1.				
Раздел 1 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	Содержание практических занятий			
	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
	Самостоятельная работа 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.	Содержание практических занятий			
	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 3х10м.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	6	2
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		6	3
Тема 1.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	6	2
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега.		6	3

Тема 1.1.6.	Содержание практических занятий			
Выполнение прыжков в высоту.	1.	Техника выполнения тройного прыжка.	6	2
	Контрольная работа по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов.		2	3
2 семестр 40 часов				
Глава 2 Спортивные игры				
Раздел 2. Волейбол	Содержание практических занятий			
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.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	4	2-3
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		8	3
Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча	Содержание практических занятий			
	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.	Содержание практических занятий			
	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.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2	2-3
Тема 2.2.6.	Содержание практических занятий			

Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2	2-3
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		8	3
Тема 2.2.7. Подача мяча по зонам.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	2-3
Тема 2.2.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	2
	Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.		4	3
Тема 2.2.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	2-3
	Контрольная работа по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.		2	
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях.		4	3
Раздел 3 Баскетбол				
Тема 2.3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий			2
	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	2
Тема 2.3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий			
	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.	Содержание практических занятий			

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.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	2-3
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		6	3
Тема 2.3.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий			
	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	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	2	2-3
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		4	3
Тема 2.3.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4	2-3
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		6	3
	Зачет по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.		2	3
3 семестр 32 часа				
Раздел 4. Мини-футбол				
Тема 4.5.1 Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки),	Содержание практических занятий			
	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.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	2-3
	Самостоятельная работа Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.		4	3
Тема 4.5.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	Содержание практических занятий			
	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.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	4	2-3
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.		8	3
Тема 4.5.5. Выполнение упражнений с передачей мячей.	Содержание практических занятий			
	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.	Содержание практических занятий			
	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.	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	4	2-3
	Самостоятельная работа Техника игры вратаря.		5	3
Тема 4.5.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	6	2-3

элементов техники игры.	Самостоятельная работа Подготовить сообщение по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).		8	3
Контрольная работа по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов			2	3
4 семестр 40 часов				
Глава 5 Раздел 6. Гимнастика				
Тема 6.6.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Содержание практических занятий			
	1.	Страховка и само страховка. 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
	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		5	3
Тема 6.6.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий			
	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
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		9	3
Тема 6.6.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий			
	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
	Самостоятельная работа Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Посещение спортивного (тренажерного) зала.		9	3
Контрольная работа по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.			2	3

Раздел 6.6.4. Контрольные нормативы	Содержание практических занятий			
	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
	Самостоятельная работа Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Посещение спортивного (тренажерного) зала.		5	3
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта			2	3
Итого:			216	

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 учебной дисциплины 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 виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса 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 ОДГОТОВЛЕННОСТИ 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	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 телосложения и коррекции осанки,	анализ и оценка выполнения обучающимися самостоятельной работы; решение ситуационных задач; анализ и оценка личных достижений обучающихся.
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.
Знать:	
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