

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«СЕМИЛУКСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

АДАПТИВНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
среднего профессионального образования

по профессии

43.01.09 Повар, кондитер

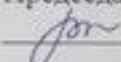
Семилуки
2019

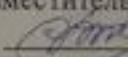
Рабочая программа адаптивного учебного предмета Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 №1578, от 29.06.2017 № 613) (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480), (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России 20 апреля 2015г. №06-830вн) и в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (для лиц с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие)) с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, входящей в укрупненную группу 43.00.00 Сервис и туризм с получением среднего общего образования.

Составители: Кульченкова Наталья Вячеславовна, преподаватель высшей квалификационной категории, ГБПОУ ВО «СПК»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
цикловой методической комиссией
общеобразовательной подготовки
Протокол № 11 от 19.06 2019г.
Председатель ЦМК

 Л. В. Матыцина

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР
 Л. В. Соломина
«19» 06 2019г

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая

экспертиза: Ретисова А.А. методист

ФИО, должность, ГБПОУ ВО «СПК»

Содержательная


экспертиза: Матыцина Л.В. председатель ЦМК

ФИО, должность, ГБПОУ ВО «СПК»

Внешняя экспертиза:

Содержательная

экспертиза:

 Подгубина Н.В. зам директора

ФИО, должность, полное название ОУ СПО или ВПО
по ул. ВР ГБПОУ ВО «ВТММ»

Содержание

1	Пояснительная записка	стр. 4
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета	7
3	Содержание учебного предмета	10
4	Тематическое планирование	13
5	Условия реализации учебного предмета	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы: реализация среднего общего образования в пределах программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГБПОУ ВО «СПК», по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер, входящей в укрупненную группу профессий 43.00.00 Сервис и туризм, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 года №413(в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №1645, от 31.12.2015 №1578, от 29.06.2017 №613) (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 №24480), (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России 20 апреля 2015г. №06-830вн) и в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (для лиц с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие)) с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

1.2 Место адаптивного учебного предмета в структуре основной образовательной программы среднего профессионального образования:

адаптивный учебный предмет «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология, и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

1.3 Цели адаптивного учебного предмета Физическая культура

Программа адаптивной физической культуры направлена на формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии, обучение технике правильного выполнения физических упражнений, осознание занимающихся жизненно необходимой потребности в двигательной активности.

К каждому обучающемуся требуется индивидуальный подход, поэтому при выборе конкретных физических упражнений, рекомендованных обучающимся, внимание обращается на физические особенности обучающегося, специфику его заболевания и уровень его социальной адаптации.

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

- преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью;
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, 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;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- 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.

1.4 Объем адаптивного учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Объем образовательной программы	171
Обязательная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	171
<i>в том числе:</i>	
лекции	не предусмотрено
уроки	не предусмотрено
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	171
контрольные работы	не предусмотрено
Консультации	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося	не предусмотрено
Промежуточная аттестация по семестрам: 1 семестр - <i>зачет</i> 2 семестр – <i>зачет</i> 3 семестр – <i>зачет</i> 4 семестр – <i>дифференцированный зачет</i>	

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ АДАПТИВНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение адаптивного учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов.

Планируемые личностные результаты освоения адаптивного учебного предмета:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной, адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной, образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях, навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, активно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового образа жизни, потребности деятельности;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

Планируемые метапредметные результаты освоения адаптивного учебного предмета:

- способность использовать межпредметные понятия и универсально учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурно-оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии психологии (возрастной, спортивной);
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умения ориентироваться в различных источниках по физической культуре;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики техники безопасности, гигиены норм информационной безопасности.

Планируемые предметные результаты освоения адаптивного учебного предмета:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга людей с ограниченными возможностями здоровья;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью для людей с ограниченными возможностями здоровья;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Требования к результатам обучения:

в результате изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающийся в зависимости от заболевания должен:

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и реабилитации при заболевании ДЦП, ПОДА, заболевание сердца, сахарный диабет, F-70;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;

- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями, знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 №2643)

- уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см) для ДЦП, ПОДА, F-70;
 - подтягивание на перекладине (все кроме ампутантов);
 - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 60 метров (без учета времени, кроме F-70);
 - бег: юноши - 500 м, девушки – 300 м (без учета времени);
 - тест Купера – 12-минутное передвижение;

3. СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИВНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Легкая атлетика

Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, техники прыжков в длину и высоту с разбега, с места. Совершенствование техники челночного бега. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Совершенствование техники метания гранаты, толкания ядра. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование подтягиваний на перекладине. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Футбол

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (футбол). Совершенствование техники ударов. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование тактики защиты и нападения.

Волейбол

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (волейбол). Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники подачи мяча и приема мяча с подачи. Совершенствование тактики игры защиты и нападения.

Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий). Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на

растяжение и напряжение мышц. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники строевых приемов на месте и в движении. Совершенствование техники акробатических упражнений.

Атлетическая гимнастика

Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощениями локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Прикладная физическая подготовка. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины и нижних конечностей. Упражнения с обручем, скакалкой. Упражнения на развитие силы и выносливости. Общая физическая подготовка. Упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса. Упражнения с гантелями, штангой, набивными мячами. Круговая тренировка.

Баскетбол

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (баскетбол). Совершенствование техники передвижений, поворотов, остановок. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники передач мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники и тактики нападения и защиты.

Лыжная подготовка

Техника безопасности на занятиях лыжами. Совершенствование техники передвижений на лыжах. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Совершенствование перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование элементов тактики лыжных ходов.

Плавание

Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование техники плавания. Плавание на груди, спине, на боку с грузом в руке, брассом, в одежде, освобождение от одежды в воде. Развития физических качеств.

Элементы единоборств

Техника безопасности на занятиях различными видами борьбы. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Самостраховка. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Борьба лежа и стоя. Учебная схватка. Развития физических качеств.

Настольный теннис

Техника безопасности на занятиях настольного тенниса. Совершенствование техники стоек, передвижений, способов держания ракетки. Совершенствование техники подачи мяча и приема мяча с подачи. Совершенствование техники атакующего удара. Обучение и совершенствование техники и тактики игры.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ АДАПТИВНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	<i>1 семестр</i>	
Тема 1. Легкая атлетика		18
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, техники прыжков в длину и высоту с разбега, с места. Совершенствование техники челночного бега. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Совершенствование техники метания гранаты, толкания ядра. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование подтягиваний на перекладине. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</p>	
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Организационно-методические требования на занятиях физической культуры. Оценка физической подготовленности». 2. «Тестирование бега на 60 м». 3. «Бег на короткие дистанции». 4. «Тестирование бега на 30м и челночного бега 3x10м». 	18

	<p>5. «Техника метания гранаты на дальность, прыжок в длину с разбега»</p> <p>6. «Равномерный бег. Развитие выносливости».</p> <p>7. «Тестирование бега на 500м и 1000м».</p> <p>8. «Тестирование прыжка в длину с места».</p> <p>9. «Тестирование шестиминутного бега. Прохождение полосы препятствий».</p>	
Тема 2. Футбол		4
	Содержание учебного материала	
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (футбол). Совершенствование техники ударов. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование тактики защиты и нападения.	
	Практические занятия: 10. «Техника безопасности игры. Техника ударов, остановок, ведения мяча, техника перемещений и владения мячом». 11. «Совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении».	4
Тема 3. Волейбол		22
	Содержание учебного материала	
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (волейбол). Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники подачи мяча и приема мяча с подачи. Совершенствование тактики игры защиты и нападения.	

	<p>Практические занятия:</p> <p>12. «Техника безопасности игры. Техника передач мяча. Правила игры».</p> <p>13. «Техника подач мяча. Учебная игра».</p> <p>14. «Подача мяча – зачет. Учебная игра».</p> <p>15. «Техника передач мяча и приема мяча с подачи. Учебная игра».</p> <p>16. «Передачи мяча – зачет».</p> <p>17. «Техника нападающего удара. Учебная игра».</p> <p>18. «Техника блокирования. Учебная игра».</p> <p>19. «Индивидуальные действия в защите и нападении. Игра по правилам».</p> <p>20. «Групповые действия в защите и нападении. Игра по правилам».</p> <p>21. «Совершенствование технических приемов в волейболе. Игра по правилам».</p> <p>22. «Совершенствование технических приемов в волейболе. Игра по правилам».</p>	22
<p>Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики</p>		7
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий). Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Спортивно-оздоровительная</p>	

	деятельность. Совершенствование техники строевых приемов на месте и в движении. Совершенствование техники акробатических упражнений.	
	Практические занятия: 23. «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы на месте и в движении». 24. «Освоение общеразвивающих упражнений в паре, упражнений с гантелями, обручами». 25. «Техника выполнения упражнений для коррекции нарушений осанки, зрения». 26. «Техника выполнения упражнений вводной и производственной гимнастики. Зачет».	7
	<i>2 семестр</i>	
Тема 5. Атлетическая гимнастика		8
	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощениями локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Прикладная физическая подготовка. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины и нижних конечностей. Упражнения с обручем, скакалкой. Упражнения на развитие силы и выносливости. Общая физическая подготовка. Упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса. Упражнения с гантелями, штангой, набивными мячами. Круговая тренировка.	
	Практические занятия: 27. «Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Работа на тренажерах на мышцы брюшного пресса, спины и нижних конечностей». 28. «Упражнения с обручем, скакалкой. Упражнения на развитие силы и выносливости». 29. «Общая физическая подготовка. Работа на тренажерах на мышцы верхнего плечевого пояса и нижние конечности». 30. «Выполнение упражнений с гантелями, штангой, набивными мячами. Круговая тренировка».	8
Тема 7. Лыжная подготовка		2
	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях лыжами. Совершенствование техники передвижений на	

	лыжах. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Совершенствование перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование элементов тактики лыжных ходов.	
	Практические занятия: 31. «Ознакомление с техникой передвижений на лыжах».	2
Тема 6. Баскетбол		24
	Содержание учебного материала Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (баскетбол). Совершенствование техники передвижений, поворотов, остановок. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники передач мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники и тактики нападения и защиты.	
	Практические занятия: 32. «Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника передвижений, поворотов, бросков по кольцу. Правила игры». 33. «Техника ведения и передач мяча. Игра по упрощенным правилам». 34. «Совершенствование ведения мяча, передачи мяча – зачет. Игра по правилам». 35. «Обучение бросков мяча после ведения. Дриблинг. Финты. Учебная игра». 36. «Совершенствование бросков мяча после ведения. Передачи мяча. Учебная игра». 37. «Совершенствование технических приемов в баскетболе. Выполнение зачетной комбинации». 38. «Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Броски с точек. Игра по правилам». 39. «Совершенствование бросков с точек, штрафной бросок. Игра по правилам». 40. «Совершенствование технических элементов. Штрафной бросок – зачет». 41. «Совершенствование технических элементов. Бросок со средней дистанции – зачет». 42. «Техника и тактика игры в защите и нападении. Учебная игра». 43. «Подвижные игры с элементами баскетбола».	24
Тема 10. Настольный теннис		6

	Содержание учебного материала	
	Техника безопасности на занятиях настольного тенниса. Совершенствование техники стоек, передвижений, способов держания ракетки. Совершенствование техники подач мяча и приема мяча с подачи. Совершенствование техники атакующего удара. Обучение и совершенствование техники и тактики игры.	
	Практические занятия: 44. «Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Разучивание стоек, передвижений, способов держания ракетки. Правила игры ». 45. «Техника подачи приема мяча с подачи. Атакующий удар. Игра по правилам». 46. «Совершенствование техники игры, стиля игры, тактических комбинаций. Игра по правилам».	6
Тема 2. Футбол		6
	Содержание учебного материала	
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (футбол). Совершенствование техники ударов. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование тактики защиты и нападения.	
	Практические занятия: 47. «Техника ударов по летящему мячу, удары головой на месте, в движении, техника ведения и остановок мяча ногой, грудью. Игра по правилам». 48. «Техника ведения, отбора мяча, обманных движений, выполнение зачетной комбинации». 49. «Удары по воротам – зачет. Отработка тактики защиты и нападения. Игра по правилам».	6
Тема 1. Легкая атлетика		17
	Содержание учебного материала	

	<p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, техники прыжков в длину и высоту с разбега, с места. Совершенствование техники челночного бега. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Совершенствование техники метания гранаты, толкания ядра. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование подтягиваний на перекладине. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</p>	
	<p>Практические занятия: 50. «Бег по пересеченной местности. Техника прыжка в длину с места». 51. «Техника прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка. Зачет». 52. «Техника эстафетного бега. Челночный бег». 53. «Тестирование бега на 60м. Бег по пересеченной местности». 54. «Техника метания гранаты на дальность. Развитие выносливости». 55. «Техника толкания ядра. Подтягивание на перекладине –зачет». 56. «Тестирование бега на 500м и 1000м». 57. «Тестирование шестиминутного бега. Прохождение полосы препятствий». 58. «Равномерный бег. Развитие выносливости. Зачет».</p>	17
	<i>3 семестр</i>	
Тема 1. Легкая атлетика		14
	Содержание учебного материала	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в	

	<p>формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, техники прыжков в длину и высоту с разбега, с места. Совершенствование техники челночного бега. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Совершенствование техники метания гранаты, толкания ядра. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование подтягиваний на перекладине. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</p>	
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Организационно-методические требования на занятиях физической культуры. Оценка физической подготовленности». 2. «Бег на короткие дистанции Тестирование бега на 60 м». 3. «Равномерный бег. Развитие выносливости». 4. «Тестирование бега на 30м и челночного бега 3x10м». 5. «Техника метания гранаты на дальность, прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжка в длину с места» 6. «Техника и тактика игры в лапту». 7. «Тестирование бега на 500м и 1000м». 	14
<p>Тема 2. Футбол</p>		4
	<p>Содержание учебного материала</p>	
	<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (футбол). Совершенствование техники ударов. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование тактики защиты и нападения.</p>	

	<p>Практические занятия: 8. «Техника безопасности игры. Техника ударов, остановок, ведения мяча, техника перемещений и владения мячом». 9. «Совершенствование технических и тактических действий в защите и нападении».</p>	4
Тема 8. Плавание		2
	<p>Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях плаванием. Совершенствование техники плавания. Плавание на груди, спине, на боку с грузом в руке, брассом, в одежде, освобождение от одежды в воде. Развития физических качеств.</p>	
	<p>Практические занятия: 10. « Ознакомление с техникой различными стилями плавания».</p>	2
Тема 3. Волейбол		12
	<p>Содержание учебного материала Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (волейбол). Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники подачи мяча и приема мяча с подачи. Совершенствование тактики игры защиты и нападения.</p>	
	<p>Практические занятия: 11. «Техника безопасности игры. Техника передач мяча. Правила игры». 12. «Техника подач мяча. Учебная игра». 13. «Техника передач мяча и приема мяча с подачи. Подача мяча – зачет. Учебная игра». 14. «Передачи мяча – зачет». 15. «Техника нападающего удара и блокирования. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. Учебная игра». 16. «Совершенствование технических приемов в волейболе. Игра по правилам. Зачет».</p>	12
	<i>4 семестр</i>	

Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики		6
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий). Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Спортивно-оздоровительная деятельность. Совершенствование техники строевых приемов на месте и в движении. Совершенствование техники акробатических упражнений.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>17. «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые приемы на месте и в движении».</p> <p>18. «Освоение общеразвивающих упражнений в паре, упражнений с набивными мячами, обручами».</p> <p>19. «Техника выполнения упражнений вводной и производственной гимнастики».</p>	6
Тема 5. Атлетическая гимнастика		4
	Содержание учебного материала	

	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощениями локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Прикладная физическая подготовка. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины и нижних конечностей. Упражнения с обручем, скакалкой. Упражнения на развитие силы и выносливости. Общая физическая подготовка. Упражнения на мышцы верхнего плечевого пояса. Упражнения с гантелями, штангой, набивными мячами. Круговая тренировка.	
	Практические занятия: 20. «Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Работа на тренажерах на мышцы брюшного пресса, спины и нижних конечностей. Упражнения с обручем, скакалкой». 21. «Выполнение упражнений с гантелями, штангой, набивными мячами. Круговая тренировка».	4
Тема 9. Элементы единоборств		2
	Содержание учебного материала	
	Техника безопасности на занятиях различными видами борьбы. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Самостраховка. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Борьба лежа и стоя. Учебная схватка. Развития физических качеств.	
	Практические занятия: 22. « Ознакомление с техникой различных видов борьбы».	2
Тема 2. Футбол		6
	Содержание учебного материала	
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (футбол). Совершенствование техники ударов. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование тактики защиты и нападения.	

	<p>Практические занятия: 23. «Техника ударов по летящему мячу, удары головой на месте, в движении, техника ведения и остановок мяча ногой, грудью. Игра по правилам». 24. «Техника ведения, отбора мяча, обманных движений, выполнение зачетной комбинации». 25. «Удары по воротам – зачет. Отработка тактики защиты и нападения. Игра по правилам».</p>	6
Тема 6. Баскетбол		7
	Содержание учебного материала	
	<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (баскетбол). Совершенствование техники передвижений, поворотов, остановок. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники передач мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники и тактики нападения и защиты.</p>	
	<p>Практические занятия: 26. «Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника передвижений, поворотов, бросков по кольцу. Подвижные игры с элементами баскетбола. Правила игры». 27. «Совершенствование ведения мяча, передачи мяча – зачет. Штрафной бросок – зачет. Игра по правилам». 28. «Совершенствование бросков мяча после ведения. Передачи мяча. Вырывание и выбивание мяча. Выполнение зачетной комбинации. Учебная игра». 29. «Совершенствование технических и тактических действий. Дифференцированный зачет».</p>	7
	Всего:	171

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1 Требования материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, площадки ГТО, многофункциональной спортивной площадки, наличия тренажёрного зала, оборудованных раздевалок.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенки гимнастические, перекладины навесные универсальные; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, обручи, палки гимнастические, фишки, стартовые флажки, палочки эстафетные, секундомеры, рулетки.

Оборудование для силовых упражнений: гантели, штанги, блины и замки для штанги, гири, мячи набивные, гранаты (500гр., 700гр.), ядра.

Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, волейбольные мячи, ворота для футбола, сетки для ворот футбольных, мячи футбольные, сетки для переноса мячей, ракетки для бадминтона, воланчики, теннисные столы, теннисные ракетки, теннисные мячи.

Открытый стадион широкого профиля:

Прыжковая яма, брусок отталкивания для прыжков в длину, шесты для лазания, турники уличные, шведская стенка, брусья уличные, лабиринт, рукоход уличный.

Площадка ГТО: спортивный комплекс Т-126, спортивный комплекс Т-47м, спортивный элемент мишень Т-46м, турник двойной ВР-18, скамейки для пресса.

Многофункциональная спортивная площадка: конструкция хоккейной коробки, комплект оборудования (баскетбольные стойки, комплект волейбола, комплект мини-футбола).

Тренажерный зал:

Тренажеры на разные группы мышц.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

5.2 Информационное обеспечение реализации программы (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

5.2.1. Печатные издания

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В.И. Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2018. – 255с.

5.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
2. Министерство спорта Российской Федерации. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
3. ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Режим доступа: <http://www.gto.ru>