АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАВА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО СПО «Колледж
информационных технологий и права»
_____ М.М.Майер
30 июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования
44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании
по программе углубленной подготовки

Квалификация: учитель начальных классов и начальных классов
компенсирующего и коррекционно-развивающего образования

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения: 3 года 10 месяцев
на базе основного общего образования

Щёлково 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности среднего профессионального образования 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 марта 2018 г. N 183; учебного плана по специальности среднего профессионального образования 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании по программе углубленной подготовки.

Квалификация: учитель начальных классов и начальных классов компенсирующего и коррекционно-развивающего образования

Организация-разработчик: АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАВА»

Разработчики:
преподаватель истории АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРАВА»

РАССМОТРЕНА
на заседании предметной цикловой комиссии общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин
протокол № 6 от « 30 » июня 2023 г.
Председатель ПЦК
_____ /_____/

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе
от « 30 » июня 2023 г.

_____ /О.И.Мотыль/

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол № 6 от « 30 » июня 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартов среднего профессионального образования 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу учебных дисциплин.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать	Коды формируемых компетенций
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	ОК 1-11 ПК 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3.2, 3.3

Личностные результаты реализации программы воспитания *(дескрипторы)*	**Код личностных результатов реализации программы воспитания**
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	**ЛР 1**
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	**ЛР 6**
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	**ЛР 7**

Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Принимающий и транслирующий ценность детства как особого периода жизни человека, проявляющий уважение к детям, защищающий достоинство и интересы обучающихся, демонстрирующий готовность к проектированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды, в том числе цифровой.	**ЛР 13**
Стремящийся находить и демонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание и переживание обучающимися	**ЛР 14**
Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	**ЛР 16**
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии, готовность транслировать эстетические ценности своим воспитанникам	**ЛР 17**

1.1. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся 174 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 174 часа, и практические занятия 174 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной детальности:

Вид учебной деятельности	*Объем часов*
Максимальной учебной нагрузки обучающихся	*174*
Объем учебного предмета (всего), в том числе:	*174*
лекции	*0*
лабораторные и практические занятия, в том числе контрольные работы	*174*
самостоятельная работа	*0*
курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)*	*0*
промежуточная аттестация	*0*
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.1. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	2 курс 3 семестр		
Раздел 1	Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности и гигиенические требования на занятиях по легкой атлетике.		
Тема 1.1. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия 1. Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование 2. Беговые и прыжковые упражнения 3. Беговой шаг, бег по дистанции 4. Средства развития выносливости, скоростной выносливости 5. Бег на время: 500м (девушки), 1000м (юноши) 6. Бег на 2000м (девушки), 3000м (юноши)	10	2
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции	Практические занятия 1. Низкий старт, стартовый разгон. 2. Беговые и прыжковые упражнения 3. Беговой шаг, бег по дистанции. 4. Средства развития скорости 5. Бег 100 м 6. Челночный бег 3х10 м	10	2
Тема 1.3. Прыжки в длину	Практические занятия 1. Прыжковые упражнения 2. Прыжки в длину с места 3. Разбег и отталкивание в прыжках в длину 4. Полёт и приземление в прыжках в длину 5. Средства развития скоростно-силовых способностей	12	2
	2 курс 4 семестр		

Тема 1.4. Метания	Практические занятия: 1. Силовые упражнения с набивными мячами. Броски набивного мяча из различных исходных положений 2. Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, финальное усилие.	14	2

Тема 1.5. Эстафетный бег	Практические занятия 1.Передача эстафетной палочки на месте и в движении 2. Передача палочки в «зоне передачи». 3.Старт: положения с палочкой по командам: «На старт!», «Внимание!», Марш! 4.Эстафетный бег 4х100м на время.	14	2
Тема 1.6. Спортивная ходьба	Практические занятия 1. Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование. 2.Одноопорное, двухопорное положение: передний шаг, задний толчок, задний шаг 3. Ходьба широким шагом, акцентируя поворот таза вокруг вертикальной оси. Медленная ходьба с постановкой на грунт прямой ноги и удержанием её прямой до момента вертикали 4. Ходьба по прямой, по виражу, змейкой. Работа рук. Удержание положения спины, плеч. 5. Прохождение дистанции 1000 м без учёта времени (демонстрация техники)	16	2
	3 курс 5 семестр		
Раздел 2.	Гимнастика. Правила техники безопасности и гигиенические требования на занятиях по гимнастике.	36	
Тема 2.1. Акробатика	Практические занятия 1.Группировки, перекаты. Кувырок вперёд, назад. Соединение нескольких кувырков вперёд. Выполнение связок, переходов на ковре. 2. Составление и выполнение акробатических комбинаций: по одному, группой до 4 чел. Разучивание и выполнение комбинации, предложенной преподавателем	6	2

Тема 2.2. Упражнения на бревне	Практические занятия 1.Ходьба приставными шагами, на носках, шаги «польки», галопа, с различным положением рук. 2.Повороты на 90*, на 180* на носках, махом одной поворот на другой ноге. Упражнения в равновесии на месте с различным положением рук. 3.Ходьба приставными шагами, на носках, шаги «польки», галопа, с различным положением рук. 4.Вскоки из и. п. – стоя сбоку на одной на полу, другая прямая на бревне.	6	2
	Вскок толчком с мостика в упор присев, вскок на низкое бревно сбоку с косого разбега. 5.Соскоки: прогнувшись, из упора стоя на одном колене, соскок прогнувшись, соскок прогнувшись махом в сторону 6. Разучивание комбинации на бревне, предложенной преподавателем.		
Тема 2.3. Прыжки через скакалку	Практические занятия Прыжки через короткую и длинную скакалку 1.Различные прыжки через короткую скакалку: на месте, с промежуточным подскоком, без промежуточного подскока, с ноги на ногу. 2.Прыжки через короткую скакалку в парах, тройках, пятерках. 3.Прыжки через длинную скакалку. Комбинация 4.Прыжки на скорость 2х30сек с отдыхом 30сек. 5.Прыжки 2х1мин. с отдыхом 30сек.	18	2
	3 курс 6 семестр		
Раздел 3.	Лыжный спорт. Правила техники безопасности и гигиенические требования на занятиях по лыжному спорту.		

Тема 3.1. Строевые упражнения	Практические занятия 1. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж и палок. 2.Повороты на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом.	6	2
Тема 3.2. Классические лыжные ходы	Практические занятия 1. Попеременный двухшажный ход (одноопорное скольжение, толчок, постановка палок, толчок палкой, выпрямление руки назад, согласованность движений) 2. Одновременный одношажный ход (постановка палок, толчок палками, работа рук и спины, согласованность движения) 3. Одновременный бесшажный ход (постановка палок, толчок палками, работа рук и спины, согласованность движения) 4. Прохождение дистанции 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши)	8	2

Тема 3.3. Коньковый ход	Практические занятия 1.Неклассический вид: коньковый ход	8	2
Тема 3.4. Подъёмы, спуски с горы, торможения	Практические занятия 1.Подъёмы попеременным двушажным ходом, «полу ёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». 2.Спуски в низкой, средней, высокой стойке 3.Торможения полуплугом, плугом	6	2
Тема 3.5. Подвижные игры на лыжах	Практические занятия 1. Подвижные игры на лыжах	6	2
	4 курс 7 семестр		
Раздел 4.	Волейбол. Правила техники безопасности и гигиенические требования на занятиях по волейболу.		

Тема 4.1. Основы техники волейбола. Верхняя передача	Практические занятия 1.Стойка. Перемещения. Специальные подготовительные упражнения. 2.Верхняя передача. Передачи мяча, летящие с различной траекторией. 3.Передачи мяча в стенку. Передачи мяча во встречных колоннах. Передача мяча в парах, тройках у сетки. 4.Игра по упрощенным правилам.	4	2
Тема 4.2. Нижняя передача	Практические занятия 1.Передача мяча двумя руками снизу. Положение рук и туловища в момент приема снизу. 2.Упражнения в парах и группах. 3.Передача мяча, отскочившего от сетки. 4.Игра по упрощенным правилам.	6	2
Тема 4.3. Подача	Практические занятия 1. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая. Подача на точность. Несколько подач подряд разными способами. Прием подач сверху и снизу двумя руками	6	2
Тема 4.4. Нападающий удар и блокирование	Практические занятия 1. Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Нападающие удары из зоны Нападающий удар при одиночном блокировании. 2. Блокирование. Одиночное. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования	6	2
	4 курс 8 семестр		
Тема 4.5. Тактика игры	Практические занятия 1.Индивидуальные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите.	6	2

	2. Разбег для нападающего удара и передача в прыжке через сетку. 3. Групповые тактические действия в нападении. Прием мяча с подачи и первая передача в зависимости от расположения игроков зон 3 и 2. Первая передача для нападающего удара 4.Групповые тактические действия в защите. Страховка игроков при нападающем ударе и блокировании. 5. Командные тактические действия в нападении и защите: игра в нападении со второй передачи игроком зоны нападения. Игра в нападении с первой передачи. Взаимодействие игроков в нападении и защите, тактические комбинации. 6. Учебные игры. 7. Правила игры, судейство 8. Двухсторонняя игра.		
Раздел 5.	Настольный теннис. Правила техники безопасности и гигиенические требования на занятиях по настольному теннису.		
Тема 5.1. Основы техники настольного тенниса. Подача	Практические занятия 1. Правила игры. Судейство. 2. Виды ударов: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча. 3. Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз	8	2

Тема 5.2. Приём подачи. Тактика игры	Практические занятия 1. Прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, “накат” слева против 2. “Подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, 3. “Накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки”. 4. Приём с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа 5. Тактика одиночных встреч. Выбор позиции. Выбор темпа игры.	8	2
	Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры 6.Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. 7. Двухсторонняя игра с соблюдением правил		
Всего:		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИРАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия: спортивного зала.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеоплеер, видеопроектор, телевизор, персональный компьютер, экран, видеокамера и необходимые к ним аудио-, видеозаписи.

Учебно-методическая литература и т.п.

Спортивный инвентарь и оборудование: секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, волейбольные и баскетбольные сетки, гимнастические маты и мостики, перекладины, брусья, бревно, гимнастические козлы и кони, стартовые колодки, гранаты, рулетки, лыжный инвентарь и др.

3.2. Информационное обеспечение освоения примерочной рабочей программы учебной дисциплины

Интернет – ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека online».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и пр.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль в форме: 1.Выполнения практических заданий и упражнений по заданию преподавателей и самостоятельно, выполняя творческие задания. Промежуточный контроль в форме: Зачета (3, 4, 5, 6, 7 семестры) и дифференцированного зачёта (8 семестр) по накопительной системе оценок

Раздел	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Легкая атлетика	выполнение норматива по бегу на 500м (девушки), 1000м (юноши) выполнение норматива по бегу на 100м выполнение норматива по бегу на 2000м (девушки), 3000м (юноши) челночный бег 3х10 м эстафетный бег 4х100 м выбегание с низкого старта метание гранаты прыжки в длину с места
Гимнастика	выполнение комбинации на бревне выполнение акробатической комбинации сгибание/разгибание рук в упоре лежа поднимание/опускание туловища из положения лежа на спине прыжки через короткую скакалку (30’’)

Лыжный спорт	выполнение строевых команд повороты на месте техника классических ходов спуски/подъемы в гору прохождение дистанции на время: 3000м (девушки), 5000м (юноши)
Спортивные игры (волейбол)	выполнение (верхней, нижней) передачи выполнение (верхней, нижней) подачи выполнение передачи в парах учебная игра судейство
Настольный теннис	выполнение разных видов ударов приём мяча учебная двухсторонняя игра