****

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

Организация-разработчик:

ЧПОУ «Колледж современного образования имени Саида Афанди»

Одобрена на совместном заседании ПЦК

Протокол № 1-23/24 от «16» 08…2023 г.

Принята Педагогическим Советом

Протокол № 1-23/24 от «20» 07…2023 г.

Согласована с работодателем

Протокол № 1-23/24 от «19» 08…2023 г.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и ПРИМЕРНОЕ содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| **условия реализации примерной программы учебной дисциплины** | 10 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 11 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «**Физическая культура»** является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.02 «Преподавание в начальных классах», квалификация «Учитель начальных классов»

Примерная программа может быть использованав дополнительном профессиональном образовании.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

учебная дисциплина «Физическая культура» входит в циклбазовыхдисциплинспециальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины студент **должен:**

**знать**

 - социально-биологические, психофизическиеосновы здорового образа жизни;

- значения ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**уметь**

 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

 - использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта;

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 54 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 54 часов;

практических занятий 54 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и вид учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **1 курс** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **54** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **54** |
| в том числе: |  |
|  лабораторные занятия | **-** |
|  практические занятия | 54 |
|  контрольные занятия | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** |  |
| в том числе: |  |
| Виды самостоятельной работы: составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, участие в соревнованиях, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и т.п.. |  |
| Итоговая аттестация в форме:5 семестр – зачет (З) 6 семестр – зачет (З)  |  |

# **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 усвоения** |
|  | **1 курс** |  |  |
| **Теоретические сведения** |  |  |  |
| **Тема 1****Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** | *Содержание.*  Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Деятельностная сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. | В процессе учебных занятий | 1 |
| **Раздел 1** | **Легкая атлетика** | **44** |  |
| **Тема 1.1.****Бег на короткие, средние и длинные дистанции.** | *Содержание учебного материала:*Низкий старт и стартовый разбег. Высокий старт. Бег 30 м, 60 м, 500 м девушки, 1000 м юноши, бег до 2000 м.  |  |  |
| *Практические занятия*: выполнение подготовительных и специальных упражнений для бегуна на короткие дистанции; развитие скоростных качеств; развитие общей и специальной выносливости; выполнение команд: «На старт!», «Внимание!» с выполнением стартового разбега; совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции; обучение и совершенствование техники бега с высокого и низкого старта, техники бега по дистанции; подвижные игры и эстафеты с элементами бега. | 20 | 2 |
| *Контрольные занятия:* 1. сдача нормативов в беге на 100 м, 500м (девушки), 1000м (юноши);  2. тестирования. | 22 | 22 |
| *Самостоятельная работа обучающихся* (занятия в кружках и секциях).Оздоровительный бег до 2 км. Бег на отрезках 30 м, 60 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.  | **12** | 3 |
| **Тема 1.2.****Метание гранаты.** | *Содержание учебного материала:*Метание мяча в цель. Метание гранаты в цель. |  |  |
| *Практические занятия:* выполнение имитации и метания мяча, гранаты из-за головы с места, стоя лицом по направлению броска на точность попадания в горизонтальную цель; имитация и выполнение метания мяча, гранаты в горизонтальную цель из-за головы с места с разворотом туловища, из положения стоя боком по направлению метания; специальные и подготовительные упражнения метателя; подвижные игры и эстафеты с элементами метания. | 8 | 2 |
| *Контрольные занятия*: сдача нормативов по метанию гранаты в горизонтальную цель (квадрат 2х2) на расстоянии 10-12 м. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся* (занятия в кружках и секциях).Специальные и подготовительные упражнения метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. | **5** | 3 |
| **Тема 1.3.****Прыжки в длину с разбега** | *Содержание учебного материала:*Прыжок в длину с разбега: прыжок в шаге; приземление. |  |  |
| *Практические занятия:* выполнение специальных и подготовительных упражнений прыгуна в длину; разучивание и совершенствование техники приземления; выполнение прыжка с трех пяти шагов разбега, с 10-12 м разбега на дальность способом «согнув ноги»; подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков | 8 | 2 |
| *Контрольные занятия:* прыжки в длину с разбега в целом на дальность. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся* (занятия в кружках и секциях).Специальные и подготовительные упражнения прыгуна в длину. Прыжки в длину с разбега | **5** | 3 |
| **Раздел 2** | **Подвижные и спортивные игры** | **63** |  |
| **Тема 2.1.****Подвижные игры** | *Содержание учебного материала:*Подвижные игры с элементами различных видов спорта. |  |  |
| *Практические занятия*: использование подвижных игр и соревновательных упражнений в ходе учебного процесса | 39 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся* (занятия в кружках и секциях).Подвижные игры: «Лапта», «Стритбол», «Дыр-дыр» (мини-футбол на маленькие ворота) и т.п. | **19** | 3 |
| **Тема 2.2.****Баскетбол.** | *Содержание учебного материала:*Стойка и передвижения в баскетболе. Ловля и передачи мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Групповые тактические действия в нападении. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.  |  |  |
| *Практические занятия*: выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, быстроты; разучивание и совершенствование техники игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча, индивидуальная техники защиты; совершенствование навыков ведения мяча; совершенствование технических приемов в сочетании друг с другом, тактических действий при игре в баскетбол; подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; учебная игра; стритбол. | 14 | 2 |
| *Контрольные занятия*: быстрое ведение мяча по прямой; выполнение передачи мяча на точность и скорость в движении в парах; броски мяча из-под кольца справа и слева | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся* (занятия в кружках и секциях). Правила игры в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование основных технических элементов игры. | **8** | 3 |
| **Тема 2.3.****Волейбол** | *Содержание учебного материала:*Стойка и передвижения в волейболе. Передачи мяча двумя сверху. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. |  |  |
| *Практические занятия*: разучивание и совершенствование техники игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу; подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола, «Пионербол». | 6 | 2 |
| *Контрольные занятия:* передача мяча над собой, нижняя прямая подача. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся* (занятия в кружках и секциях).Правила игры в волейбол. Развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов.  | **4** | 3 |
| **Раздел 3** | **Гимнастика** | **10** |  |
| **Строевая гимнастика** | *Содержание учебного материала:* Строевые упражнения: построение, перестроения, строевая ходьба.  |  |  |
| *Практические занятия:* выполнение различных видов ходьбы; выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, строевых упражнений: выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!»; выполнение поворотов на месте; строевая ходьба, перестроение из одной колонны в две, четыре в движении; перестроение из одной шеренги в две, и обратно | 3 | 2 |
| *Контрольные занятия:* подтягивание на низкой (девушки) высокой (юноши) перекладине, прыжки со скакалкой;  | 1 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся* (занятия в кружках и секциях).Развитие силовых качеств: подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. | **2** | 3 |
| **Акробатические упражнения** | *Содержание учебного материала:* элементы акробатики, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения |  |  |
| *Практические занятия:* разучивание и совершенствование акробатических элементов: кувырки, стойки, перевороты; лазание по гимнастической стенке и по канату различными приемами; разучивания и совершенствования комбинаций по акробатике.  | 4 | 2 |
| *Контрольные занятия:* подтягивание на низкой (девушки) высокой (юноши) перекладине, прыжки со скакалкой. | 2 | 2 |
| *Самостоятельная работа обучающихся* (занятия в кружках и секциях).Развитие силовых качеств: подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. | **3** | 3 |
|  |

# **3. условия реализации программы дисциплины**

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

 Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион.

Оборудование спортивного зала: начерченные баскетбольная и волейбольная площадка, дополнительные баскетбольные кольца, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

Инвентарь: мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые (теннисные), набивные; скакалки, обручи, канат, гимнастические палки, эстафетные палочки, гранаты (500г и 700г), рулетка, секундомер

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники**.

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр.,и доп. – М.: Академия, 2020г. – 304 с.
2. Макаров А.Н. Легкая атлетика. – 2-е изд., – М .: «Просвещение», 2020
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – 4-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2022г. – 334 с.
4. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.Палтиевич и др–10-е изд., стер–М.: Академия, 2021г. – 176 с.
5. Филипович В.И. Теория и методика гимнастики. М.: «Просвещение», 2021
6. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2020.
7. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. – М., 2020.
8. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2021.;
9. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2021 г.);

**Дополнительные источники**.

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2022г.

2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.

3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2021.

**Интернет-ресурсы**.

http:// www.edu.ru- Библиотека портала

http:// 21416 s 15.edusite.ru Раздел «ИКТ»

http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники»

# **4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

# **Контроль** **и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| **Должен** **уметь:**- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.- владетьсистемой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;**Должен** **знать:**- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни. | **Текущий контроль:**практические занятия;внеаудиторная самостоятельная работа.**Промежуточный контроль:**контрольные занятия.**Итоговый контроль:**практическое выполнение контрольных заданий и тестов |