**Государственное профессиональное образовательное учреждение**

**«Киселёвский педагогический колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**СГ.04 Физическая культура**

**специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах**

**Киселёвск**

**2023**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рассмотрено и согласовано  На Кафедре педагогических наук  И частных методик преподавания  Протокол № 8 от 23.03. 2023г.  Зав. Кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Водяха. | | Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах  УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по УМР    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ С.А. Данилина  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. | | | |
|  | |  | | | |
|  | | |  |
|  | |  | |
|  | |  | |

**Составитель:** Филиппова А.Н. - преподаватель физической культуры

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | **стр.** |
| **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧАСОВ ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ППССЗ** **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4**  **8**  **9** |
| **5.условия реализации рабочей программы учебной дисциплины** | **21** |
| **6. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | **22** |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения   
и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 08 | * использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; * пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности. | * роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; * основы здорового образа жизни; * условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; * средства профилактики перенапряжения. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Код личностных результатов** |
| Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения.  Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей | **ЛР 7** |
| Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде | **ЛР 9** |

**1.3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧАСОВ ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ППССЗ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Дополнительные профессиональные компетенции** | **Дополнительные знания, умения, практический опыт** | **№, наименование**  **темы** | **Количество часов** | **Обоснование**  **включения в рабочую программу** |
|  |  | **Знать:** пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности. | **Тема 1.** Средства физической культуры Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. | **4** | Углубленное изучение средств профилактики перенапряжения, характерные для специальности |
|  |  | **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | **Тема 2.** Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки, гимнастики | **4** | Углубление знаний и умений в проведении ОРУ для разных видов спорта |
|  |  | **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | **Тема 9.** Подвижные игры | **8** | Углубление знаний и умений в организации и проведении подвижных игр для ознакомления с разными видами спорта |
|  |  | **Уметь:** применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | **Тема 10.** Техника игры в баскетбол | **6** | Углубление знаний и умений правил судейства игры в баскетбол и овладение техникой выполнения приемов игры |
|  |  | **Знать:** средства профилактики перенапряжения.  **Уметь:** применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | **Тема 21.** Современные оздоровительные виды гимнастики | **4** | Углубление знаний и умений в выполнении комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки. |
|  |  | **Уметь:** применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | **Тема 38.** Техника игры в волейбол | **6** | Углубленные знания правил судейства игры в волейбол и овладение техникой приемов игры в волейбол. |
|  |  | **Знать:** средства профилактики перенапряжения.  **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | **Тема 33.** Фитнес аэробика | **6** | Углубленные знания и умения по составлению комплекса фитнес аэробики. |
|  |  | **Знать:** средства профилактики перенапряжения, **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | **Тема 48.** Оздоровительная гимнастика | **4** | Углубленные знания и умения в составлении и выполнении комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия |
|  |  |  | **Итого:** | **42** |  |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **186** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | **146** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | **2** |
| практические занятия | **144** |
| самостоятельные занятия | **42** |
| **Промежуточная аттестация 4,6,8 сем. – диф/зачет** | **6** |

**2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика** | | **26/6** |  |
| **Тема 1.** Средства физической культуры | **Содержание учебного материала** | **6/6** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. | 6/6 |
| Зоны риска физического здоровья воспитателя. |
| Средства профилактики перенапряжения, стресса |
| **Самостоятельная работа:** | 8 |  |
| Составление реферата на тему: «Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья». | 4 |
| «Профилактика вредных привычек, ведение здорового образа жизни»; | 4 |
| **Тема 2.** Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4 |
| **Практическое занятие 1.** Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений. | 4 |
| **Тема 3.** Бег на короткие дистанции | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4 |
| **Практическое занятие 2.** Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров | 4 |
| **Тема 4.** Прыжки в длину с разбега | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4 |
| **Практическое занятие 3.** Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений | 4 |
| **Тема 5.** Метание мяча | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4 |
| **Практическое занятие 4.** Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность. | 4 |
| **Тема 6.** Спортивная ходьба | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4 |
| **Практическое занятие 5.** Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м. | 4 |
| **Тема 7.** Эстафетный бег | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 6.** Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х100 м. Бег в командах | 2 |
| **Тема 8.** Бег на средние и длинные дистанции | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 7.** Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время | 2 |
| **Тема 9.** Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 8.** Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр | 2 |
| **Самостоятельная работа:** | 12 |  |
| Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. | 4 |
| Реферат: «Профессионально-прикладное значение развития физических качеств для педагогических работников». | 4 |
| Разработка и проведение фрагментов занятий по легкой атлетике. | 4 |
| **Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол.)** | | **14** |  |
| **Тема 10.** Передвижение, остановки, повороты | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 9.** Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите | 2 |
| **Тема 11.** Передачи мяча | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 10**. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу. | 2 |
| **Тема 12.** Ведения мяча | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 11.** Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока. | 2 |
| **Тема 13.** Бросок в корзину | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4 |
| **Практическое занятие 12**. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей. | 4 |
| **Тема 14.** Индивидуальные,  групповые и командные действия | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4 |
| **Практическое занятие 13.** Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра. | 4 |
| **Самостоятельная работа:** | 20 |  |
| Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП | 20 |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка** | | **10** |  |
| **Тема 15.** Строевые  упражнения с лыжами | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 14.** Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком. | 2 |
| **Тема 16.** Классические хода | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 15.** Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода. | 2 |
| **Тема 17.** Переходы с хода на ход в классических ходах | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 16.** Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход. | 2 |
| **Тема 18.** Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение. | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 17.** Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения | 2 |
| **Тема 19.** Проведение соревнований по лыжным гонкам | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 18.** Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км. | 1 |
| **Практическое занятие 19.** Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени | 1 |
| **Раздел 2. Гимнастика** | | **12** |  |
| **Тема 20.** Физические упражнения | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4 |
| **Практическое занятие 20.** ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. | 2 |
| Практическое занятие 21. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц. | 2 |
| **Тема 21.** Современные оздоровительные виды гимнастики | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4 |
| **Практическое занятие 22.** Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки. | 4 |
| **Тема 22.** Акробатика | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4 |
| **Практическое занятие 23.** Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов. | 3 |
| **Практическое занятие 24.** Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов | 1 |
|  |  |  |
| **Раздел 5. Лёгкая атлетика** | | **14** |  |
| **Тема 23.** Бег на короткие  дистанции | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 25.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П.. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега. | 2 |
| **Тема 24.** Кроссовая подготовка | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4 |
| **Практическое занятие 26.** Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости | 3 |
| **Практическое занятие 27.** Кросс по пересеченной местности 2000м | 1 |
| **Тема 25.** Прыжки в длину. | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 28.** Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега. | 2 |
| **Тема 26.** Эстафетный бег | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 29.** Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении | 2 |
| **Тема 27.** Подвижные игры и эстафеты | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4 |
| **Практическое занятие 30.** Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров | 4 |
| **Раздел 6. Гимнастика** | | **20/8** |  |
| **Тема 28.** Упражнения дыхательной гимнастики | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4/4 |
| **Практическое занятие 31.** Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений | 4/4 |
| **Тема 29.** Стрейтчинг | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4 |
| **Практическое занятие 32.** Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. | 2 |
| **Практическое занятие 33.** Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины. | 2 |
| **Тема 30.** Комплекс упражнений на развитие силой выносливости | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 34.** Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики. | 2 |
| **Тема 31.** Комплекс упражнений на развитие координации движений | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4/4 |
| **Практическое занятие 35.** Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений. Подбор упражнений для развития координации движений детей дошкольного возраста. | 4/4 |
| **Тема 32.** Комплекс упражнений с использованием тренажеров | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 36.** Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки. | 2 |
| **Тема 33.** Фитнес аэробика | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4 |
| **Практическое занятие 37.** Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки. | 4 |
|  | **Самостоятельная работа:** | 2 |  |
| Разработка и проведение фрагментов занятий по гимнастике | 2 |
| **Раздел 7. Лыжная подготовка** | | **8** |  |
| **Тема 34.** Попеременный двухшажный ход | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 38.** Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении. | 2 |
| **Тема 35.** Одновременные ходы | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 39.** Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода. | 2 |
| **Тема 36.** Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 40.** Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход. | 2 |
| **Тема 37.** Подвижные игры и эстафеты на лыжах. | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 41.** Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих». | 2 |
| **Раздел 8. Спортивные игры (Волейбол)** | | **16** |  |
| **Тема 38.** Техника передвижения волейболиста. | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 42.** Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке. | 2 |
| **Тема 39.** Прием и передача мяча. | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 43.** Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах. | 2 |
| **Тема 40.** Подача мяча | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4 |
| **Практическое занятие 44.** Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам). | 4 |
| **Тема 41.** Техника игры в волейбол | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4 |
| **Практическое занятие 45.** Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам). | 4 |
| **Тема 42.** Двухсторонняя игра. | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 46.** Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты. | 2 |
| **Тема 43.** Подвижные игры с элементами волейбола. | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 47.** Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». | 1 |
| **Практическое занятие 48.** Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач. | 1 |
| **Раздел 9. Легкая атлетика** | | **6** |  |
| **Тема 44.** Бег на короткие дистанции. | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 49.** Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование. | 2 |
| **Тема 45.** Бег на длинные дистанции | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 50.** Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта. | 2 |
| **Тема 46.** Челночный бег | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 51.** Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку». | 1 |
| **Практическое занятие 52.** Проведение подвижной игры с элементами л/а | 1 |
| **Раздел 10. Гимнастика** | | **20/4** |  |
| **Тема 47.** Общеразвивающие упражнения с предметами. | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4 |
| **Практическое занятие 53.** Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры). Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки. | 4 |
| **Тема 48.** Оздоровительная гимнастика | **Содержание учебного материала** | **4/4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4/4 |
| **Практическое занятие 54.** Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия | 4/4 |
| **Тема 49.** Базовая аэробика | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4 |
| **Практическое занятие 55.** Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики. | 4 |
| **Тема 50.** Танцевальная аэробика. | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 56.** Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики. | 2 |
| **Тема 51.** Степ аэробика | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 4 |
| **Практическое занятие 57.** Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов. | 4 |
| **Тема 52.** Фитбол аэробика | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08;  ЛР 7; ЛР 9 |
| В том числе практических и лабораторных занятий | 2 |
| **Практическое занятие 58.** Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств. | 2 |
| **Промежуточная аттестация** | | **3,4,5,6,7 – зачет**  **8 семестр – дифф.зачет** |  |
| **Всего:** из них практические занятия 144 часа и 2 часа теоретические занятия | | **146** |  |
| **Самостоятельные занятия:** | | **42** |  |

**Не расписана самостоятельная**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания, специально – оборудованные секторы для прыжков и метаний, спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.), шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.). Технические средства обучения: музыкальный центр с колонками.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491233 (дата обращения: 20.06.2022).
2. Жданкина, Е. Ф.  Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/497734 (дата обращения: 20.06.2022).
3. Муллер, А. Б.  Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489849 (дата обращения: 20.06.2022).

**3.2.2. Дополнительные источники**

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/., свободный (дата обращения: 19.11.2018).
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru/., свободный (дата обращения: 19.11.2018).
3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: https:// www.olympic.ru/., свободный (дата обращения: 19.11.2018).
4. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: https:// www. nsportal.ru//., (дата обращения: 19.11.2018)

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  средства профилактики перенапряжения. | * демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; * знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; * знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности * знает средства восстановления, профилактики перенапряжения; | тестирование. |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности. | * использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; * владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; * демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); * применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; * владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель. | оценка результатов выполнения комплексов упражнений;  тестирования физических качеств.  оценка заданий при проведении текущего контроля;  промежуточной аттестации;  дифференцированный зачет. |