

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Кузбасский педагогический колледж»
(ГАПОУ КузПК)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Кемерово 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по программе подготовки специалистов среднего звена (ППСЗ) по специальности **44.02.03 «Педагогика дополнительного образования»**, входящей в состав укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

Организация - разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Кемеровский педагогический колледж»

Разработчики:

Капков Геннадий Александрович, преподаватель ГПОУ КемПК

Федосеева Ольга Юрьевна, преподаватель ГПОУ КемПК

ОДОБРЕНА

на заседании объединения преподавателей специальности педагогика
дополнительного образования
Протокол № 1 от «06» сентября 2021 г.

Руководитель ОПОП
специальности «Педагогика
дополнительного образования»

 /Давыдова А. В.

Зам. директора по УМР

 /Архипова Т.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **44.02.03 «Педагогика дополнительного образования»,** входящих в состав укрупненной группы 44.00.00 Образование и педагогические науки, по направлению подготовки Образование и педагогические науки.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, а именно в программах повышения квалификации и переподготовки по специальностям укрупненной группы 44.00.00 Образование и педагогические науки, кроме специальности 49.00.00 Физическая культура и спорт.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла

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

Формирование готовности студентов к сохранению и укреплению здоровья с помощью современных технологий спорта и умение применять их в профессиональной деятельности.

Задач:

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
2. Развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье.
3. Формировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Учитель начальных классов должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

Педагог дополнительного образования должен иметь практический опыт в:

1. осуществлении профилактики травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

2. осуществлении педагогического контроля, оценивании процессов и результатов деятельности обучающихся.

3. организации внеурочной деятельности и общении учащихся.

4. постановке цели, мотивации деятельности обучающихся, организации и контроле их работы.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
содержание учебного материала	3
практические занятия	169
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
Подготовка реферата	12
Выполнение упражнений по волейболу	22
Выполнение упражнений по баскетболу	22
Выполнение упражнений по легкой атлетике	30
Выполнение упражнений по гимнастике	20
Составление игровых эстафет	12
Составление подвижных игр	20
Подбор подводящих упражнений для гимнастики	8
Выполнение элементов гимнастики	8
Подбор упражнений, игр для начальной школы	4
Составление физкультурных минуток для начальной школы	8
Выполнение подводящих упражнений для спортивных игр	6
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Правовые основы организации и проведения занятий физической культурой в ГОУ СПО КПК.		12		
Тема 1.1. Формы организации физической культуры. Техника безопасности на занятиях физкультурой, физическая культура в колледже.	Содержание учебного материала		3	
	1	Содержание программы по физкультуре и организация учебных занятий. Требования к студентам.		2
	2	Правила техники безопасности при занятиях на уроках физкультуры по разделам программы.		2
	3	Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа. Роль совета коллектива физкультуры в организации спортивно-массовой и оздоровительной работы в колледже.	2	
	Практические занятия: Правовая документация для проведения занятий физической культурой.		3	
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат «Санитарно-гигиенические нормы и требования федерального государственного стандарта на уроках физкультуры».		6	
Раздел 2. Лёгкая атлетика.		80		
Тема 2.1. Обучение технике бега с низкого старта. Бег на короткие	Практические занятия:		8	
	1	Низкий старт; специально-беговые упражнения, подводящие упражнения.		
	2	Бег по дистанции. Специальная физическая подготовка.		
	3	Бег на отрезки: 30, 100, 200, 300 м.		
Самостоятельная работа обучающихся:		8		

дистанции: 30, 100, 200, 300 м.	Низкий старт, специальные беговые упражнения для начальной школы. Реферат на тему «Обучение технике бега в начальной школе».		
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции: 500, 1000, 2000, 3000 м.	Практические занятия:	8	
	1 Высокий старт. Бег по дистанции, подводящие упражнения, развитие выносливости.		
	2 Бег на дистанции: 500, 1000, 2000, 3000 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	Высокий старт. Подводящие упражнения для бега на длинные и средние дистанции.		
Тема 2.3. Метание малого мяча.	Практические занятия:	8	
	1 Метание малого мяча замахом сверху через плечо.		
	2 Подводящие упражнения для метания, метание с трёх, пяти шагов, подбор разбега.		
	3 Метание в полной координации движений; специальные физические упражнения.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	Метание малого мяча. Подводящие упражнения для метания малого мяча в начальной школе.		
Тема 2.4. Прыжок в высоту с разбега (способом «перешагивание»).	Практические занятия:	8	
	1 Прыжки в высоту способом «перешагивания». Подводящие и подготовительные упражнения.		
	2 Подбор разбега трёх, пяти беговых шагов, прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Специальные физические упражнения.		
	3 Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	Прыжки на скакалке до 300 раз.		
Тема 2.5. Прыжок в длину с места.	Практические занятия:	8	
	1 Прыжки с места. Подводящие и подготовительные упражнения.		
	2 Специальные прыжковые упражнения.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	Бег на тренировке - не менее 3-5 км.		
Раздел 3. Баскетбол		56	
Тема 3.1.	Практические занятия:	8	

Техника передвижений, остановки, поворотов, стоек. Ведение мяча, передача и ловля мяча.	1	Передвижение «в защитной стойке» приставными шагами: вперёд, назад, влево, вправо. Остановка «в два шага», прыжок. Повороты на месте и в движении вперёд и назад, без мяча и после получения мяча.	
	2	Передача одной и двумя руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, на месте и в движении. Совершенствование этих элементов в игровой обстановке. Ловля в прыжке и с различной скоростью посланного мяча.	
	3	Элементы игры в баскетбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся:		8
	Выполнение во время тренировки специальные подводящие упражнения для игры в баскетбол. Подводящие упражнения для игры баскетбол в начальной школе.		
Тема 3.2. Техника бросков. Броски мяча в кольцо после ведения, с места.	Практические занятия:		8
	1	Бросок баскетбольного мяча в кольцо с различных дистанций одной и двумя руками. Броски одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, после остановки, после ведения мяча. Штрафные броски.	
	2	Ведение «два шага» и бросок в кольцо.	
	3	Бросок мяча в корзину с места и в движении.	
	Самостоятельная работа обучающихся:		8
Выполнение на тренировке не менее 50 бросков мяча в корзину с различных позиций.			
Тема 3.3. Индивидуальные и коллективные действия учебной игры.	Практические занятия:		6
	1	Уход от опеки защитника с изменением направления, финтом, рывком. Выбор места для получения мяча с последующим броском в кольцо.	
	2	Постепенное нападение, быстрый прорыв. Личная защита в своей зоне и «прессинг».	
	3	Учебные игры в «стрит-бол» - (игра на одно кольцо). Учебные игры по упрощенным правилам 3х3 чел., 4х4 чел., 5х5 игроков.	
	Самостоятельная работа обучающихся:		6
Реферат на тему «Правила игры в баскетбол».			
Тема 3.4. Подвижные работы с	Практические занятия:		6
	1	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
	Самостоятельная работа обучающихся:		6

элементами баскетбола.	Подбор 2-3 подвижных игр для начальной школы с элементами баскетбола.		
Раздел 4. Волейбол		56	
Тема 4.1. Перемещения и стойки волейболистов. Приём-передача мяча двумя руками снизу, сверху.	Практические занятия:		8
	1	Перемещения приставными шагами: влево - вправо и вперёд - назад. Стойки волейболиста: низкая, средняя, высокая. Подводящие и подготовительные упражнения для этих элементов.	
	2	Передача мяча в парах двумя руками сверху, над собой сверху двумя, передача двумя руками сверху от стены. Приём двумя руками снизу – имитация работы рук приёма. Приём двумя руками снизу от стены. Приём передача снизу в парах.	
	3	Подводящие упражнения ОФП. Прыжки через скакалку.	
	Самостоятельная работа обучающихся:		8
Выполнение на тренировке не менее 300 прыжков на скакалке.			
Тема 4.2 Поддачи волейбольного мяча.	Практические занятия:		8
	1	Подача – имитация движения удара ладонью, кулаком по мячу.	
	2	Броски волейбольного мяча через сетку.	
	3	Подачи «нижняя прямая», «нижняя боковая», «верхняя прямая» с короткого расстояния. Подача с линии подач.	
	Самостоятельная работа обучающихся:		8
Выполнение во время тренировки не менее 25 подач различным способом.			
Тема 4.3 Коллективные действия и учебные игры.	Практические занятия:		6
	1	Правильный выбор места игроком для получения мяча.	
	2	Блокирование нападающего удара. Различные варианты схем нападения и защиты.	
	3	Игра в три паса через подвижные игры. Подводящая подготовительная игра в «Пионербол».	
	4	Двухсторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам. Прыжки через гимнастическую скакалку, общефизическая подготовка.	
Самостоятельная работа обучающихся:		6	
Сдать реферат на тему «Правила игры волейбол».			
Тема 4.4. Подвижные игры с элементами	Практические занятия:		6
	1	Подвижные игры с элементами волейбола	
	2	Подвижные игры с группой студентов.	

игры волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся:		6
	Подбор 2-3 подвижных игр с элементами волейбола для начальных классов.		
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			72
Тема 5.1. Лапта.	Практические занятия:		6
	1	Техника игры в лапту.	
	2	Поддача, ловля, удар битой по мячу в игре «Русская лапта».	
	Самостоятельная работа обучающихся:		6
Подбор подводящих упражнений для подготовки к игре лапта. Сдать реферат на тему «Спортивные подвижные игры и их роль в физической подготовке».			
Тема 5.2. Лапта. Тактика игры. Техника игры	Практические занятия:		6
	1	Тактикой игры	
	2	Игра в лапту с выбором правильной тактики игры.	
	Самостоятельная работа обучающихся:		6
Выучить правила игры лапта и применять их в игровой обстановке с группой студентов.			
Тема 5.3. Игровые эстафеты для 1- 4 классов.	Практические занятия:		6
	1	Правила проведения игровых эстафет для учащихся 1- 4 классов.	
	2	Игровые эстафеты с группой студентов.	
	Самостоятельная работа обучающихся:		6
Составление игровых эстафет для учащихся 1 - 4 классов.			
Тема 5.4. Детские подвижные игры для 1-4 классов в летний период.	Практические занятия:		6
	1	Подвижные игры на свежем воздухе в летний период для младшего школьного возраста	
	2	Подвижные игры с группой студентов.	
	Самостоятельная работа обучающихся:		6
Составление 2-3 подвижных игр для 1-4 классов.			
Тема 5.5. Детские подвижные игры	Практические занятия:		6
	1	Правила и условия проведения игр для младшего школьного возраста в зимний период.	

для 1-4 кл. в зимний период.	2	Подвижные игры в зимний период с группой студентов.	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление 2-3 подвижных игр для 1-4 классов.		6
Тема 5.6. Схема комплекса физкультурной минутки для учащихся 1-4 кл.	Практические занятия:		6
	1	Упражнения в потягивании для всех групп мышц.	
	2	Приседание, бег, прыжки, ходьба; упражнения для мышц туловища, рук и ног.	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить физкультурные минутки на различные группы мышц рук, ног и туловища.		6
Раздел 6. Гимнастика			68
Тема 6.1. Строевые упражнения и строевые приёмы	Практические занятия:		6
	1	Построение в шеренгу по одному, по двое, в колонну по одному, по двое.	
	2	Повороты на месте и в движении; перестроение на месте и в движении.	
	3	Строевые упражнения и отдача команды группе при выполнении строевых упражнений.	
	Самостоятельная работа учащихся: Выполнение строевых упражнений и приёмов с группой студентов.		6
Тема 6.2. Упражнения на нестандартном оборудовании навесные перекладины	Практическая работа:		6
	1	Висы, повороты, перевороты, вперёд-назад на гимнастических кольцах. Вис согнувшись, прогнувшись, соскоки.	
	2	Висы на руках, висы на коленях, размахивания, раскачивания на гимнастической трапеции. Перевороты вперёд-назад, выкруты, соскоки.	
	3	Упражнения на подвесной перекладине (трапеция-лонжа), упражнений на гимнастических кольцах; подводящие и специальные упражнения на этих снарядах.	
	Самостоятельная работа учащихся: Выполнение упражнений на нестандартном оборудовании.		6
Тема 6.3. Акробатика.	Практическая работа:		8
	1	Кувырки вперёд-назад и их разновидности; перекаты и перевороты.	
	2	Стойки на лопатках и на голове, шпагаты; мост из положения, лёжа, из положения стоя.	

	3	Акробатических связки, комбинации по акробатике.	
	Самостоятельная работа учащихся:		8
	Выполнение элементов акробатики, придумать 3 зачётные комбинации с изученными элементами.		
Тема 6.4. Упражнения на бревне.	Практическая работа:		6
	1	Вход на бревно без помощи рук, вскок на бревно с разбега, вскок в упор, присев (одна нога в сторону) с опорой на бревно.	
	2	Повороты кругом на двух ногах на носках. Равновесие на одной ноге («Ласточка»). Шаг «Польки».	
	3	Соскок вперёд согнув ноги, соскок прогнувшись. Зачётные связки элементов на гимнастическом бревне.	
	4	Гимнастические упражнения и элементы на бревне. Зачётные комбинации на бревне.	
	Самостоятельная работа учащихся:		6
	Выполнение элементов зачётной комбинации на бревне. Реферат на тему «Скиппинг - аэробика»		
Тема 6.5. Опорный прыжок.	Практическая работа:		8
	1	Подскоки на двух ногах у гимнастической стенки хватом руками за 5 рейку снизу. Подскоки на гимнастическом мостике держась за «козла».	
	2	Мелкие соскоки на согнутые ноги. Разбег из пяти беговых шагов с правильным напрыгиванием на «мостик».	
	3	Опорные прыжки через «козла» в ширину, высота (100-110 см.) с полной координацией движения.	
	4	Подготовительные, подводящие упражнения для опорного прыжка через «козла» способом «ноги врозь»; вскок в упор присев и соскок, опорный прыжок через «козла» способом «согнув ноги».	
	Самостоятельная работа учащихся:		8
	Выполнение 30-40 подскоков на гимнастическом мостике с упором от гимнастического «Козла»; выполнение 30-40 вскоков на гимнастического «Козла» и 30-40 соскоков с гимнастического «Козла» на гимнастический мат.		
Всего:			344

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса:**

спортивный зал; зал гимнастики; тренажёрный зал;
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета: баскетбольные мячи, волейбольные мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, маты гимнастические, коврики гимнастические, обручи, секундомеры, флажки, эстафетные палочки, сектор для прыжков в высоту (стойки для планки, планка), малые мячи, измерительные рулетки, канат, навесные перекладины, подвесная перекладина, гимнастический козёл, гимнастический конь, гимнастические брусья (разновысокие), брусья параллельные, баскетбольные корзины, шведские стенки.

Технические средства обучения: CD- диски, видеофильмы (см. приложение).

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

Основная литература:

Кузнецов В.С. , Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы. (СПО): учебник для СПО – Москва: КНОРУС, 2020. – 448с.

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>

Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>

Интернет-ресурсы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mon.gov.ru>..

3. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.minstm.gom.ru.

4. Учительский портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/>

6. Физкультура – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fizkultura.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения зачетных комбинаций по физической культуре

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения нормативов по разделам программы.
- знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка подбора упражнений для профессиональной деятельности учителя начальных классов.
- знать основы здорового образа жизни.	Оценка написания реферата