

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ  
УГЛИЧСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности 44.02.01 *Дошкольное образование***

Углич, 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_ Т.М. Смирнова

Заместитель директора

по учебной работе

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.01 Дошкольное образование

**Организация-разработчик: ГОУ СПО ЯО Угличский индустриально-педагогический колледж**

Разработчик:

**Волкова Галина Викторовна, преподаватель методической цикловой комиссии дисциплин физического воспитания**

## **Содержание**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке специалистов в образовательных учреждениях СПО.

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

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный социально-экономический блок (ОГСЭ.05).

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

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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 352 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 176 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 176 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>352</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>176</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>174</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>176</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1.</b>	<b>Общие вопросы по основам теории физического воспитания</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	2
	1. Физическое воспитание как общественное явление как приобщение учащихся к физической культуре.		
	2. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.		
	3. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.		
<b>Тема 1.2 Основы здорового образа жизни</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	1	2
	1. Основные понятия здоровья, физического развития.		
	2. Влияние малоподвижного образа жизни на организм человека.		
	3. Оздоровительные системы физического воспитания, средства и формы активного восстановления и повышения работоспособности человека.		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Основные средства физической культуры</b>	<b>350</b>	
<b>Тема 2.1. Гимнастика</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	36	2
	1. Характеристика видов гимнастики. Установка снарядов и предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.		
	<i>Практические занятия</i>	36	3
	1. Отработка строевых команд и приемов, видов передвижений и перестроений.		
	2. Разучивание и совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.		
	3. Обучение и совершенствование технических элементов: Лазание и перелезание; акробатические упражнения; опорные прыжки; упражнения в висах и упорах; упражнения в равновесии.		
	4. Выполнение элементов ритмической гимнастики, художественной гимнастики.		
5. Методика обучения и проведения общеразвивающих и строевых упражнений.			
<i>Контрольные работы</i> Сдача контрольных нормативов.			
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	36		
1. Составление комплексов упражнений для разминки без предметов и с предметами.			
2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.			
3. Составление и проведение комплекса ритмической гимнастики.			
4. Составление комбинации из 5-6 упражнений по выбору со скакалкой, обручем, мячом.			
5. Написание конспекта и проведение подготовительной части урока.			
<b>Тема 2.2 Ритмическая гимнастика</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	18	2
	1. Место и значение музыкально-ритмического воспитания в системе физического воспитания.		
	2. Ритм и размер музыкального сопровождения.		
	3. Организация и методика проведения занятий ритмической гимнастики.	3	
	<i>Практические занятия</i>		
	1. Разучивание и совершенствование комплексов общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений.		
	2. Выполнение танцевальных упражнений (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа; польки и вальса)..		
3. Разучивание и совершенствование танцевальных движений и из народных и современных бальных танцев (каблучный шаг; притопы; дробный шаг; русский переменный шаг; ча-ча-ча; рок-н-рол; вальс).			
4. Разучивание и совершенствование композиций и комплексов ритмической гимнастики силовой и скоростно-			

	<p>силовой направленности( 3-х серийный, 5-и серийный, 7-и серийный комплексы).</p> <p>5. Выполнение упражнений художественной гимнастики: с мячом( броски и ловля мяча, перекаты мяча, выкруты мяча, отбивы мяча); со скакалкой ( махи и круги, прыжки и переводы, броски скакалки); с обручем( хваты, повороты, вращения, броски и прыжки, маховые движения, перекаты).</p> <p><i>Контрольные работы:</i> Сдача контрольных нормативов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>1. Составление комплексов ритмической гимнастики.</p> <p>2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.</p> <p>3. Составление комплексов упражнений аэробного характера.</p> <p>4. Подготовка сообщений по темам раздела « Ритмическая гимнастика».</p>		
		18	
<b>Тема 2.3</b> <b>Легкая атлетика</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	38	3
	1.   Влияние малоподвижного образа жизни на организм человека.		
	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие дистанции (30м., 60 м., 100 м.);</li> <li>- бег на средние дистанции (200 м., 400 м., 500 м.);</li> <li>- бег на длинные дистанции (1000 м. 2000м.).</li> </ul> <p>2. Выполнение прикладных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования;</li> <li>- преодоление полосы препятствия;</li> <li>- упражнения по методу круговой тренировки.</li> </ul> <p><i>Контрольные работы:</i> Сдача контрольных нормативов.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях легкой атлетики.</p> <p>2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.</p> <p>3. Подготовка сообщений по темам раздела Легкая атлетика.</p>	28	
<b>Тема 2.4</b> <b>Лыжный спорт</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	20	3
	1.   Подбор лыжного инвентаря.		
	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Изучение и совершенствование индивидуальной техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж (на 90, 180, 360 гр.);</li> <li>– техника передвижения попеременно двухшажным ходом (без палок, с палками);</li> <li>– техника передвижения одновременными ходами (одновременно бесшажный, одношажный хода);</li> <li>– спуски и подъемы с горы (в низкой, высокой, основной стойке, подъем «лесенкой», «елочкой»);</li> <li>– торможения (полуплугом, плугом),</li> <li>– прохождение дистанции (свободным способом 3км, 5 км).</li> </ul>		
	<p><i>Самостоятельная работа</i></p> <p>1. Развитие двигательных способностей необходимых для овладения техникой лыжных ходов и спусков.</p> <p>2. Подготовка и проведение отдельных частей уроков.</p> <p>3. Изготовление наглядных пособий и их использование в процессе учебной практики.</p>	26	
<b>Тема 2.5.</b> <b>Спортивные игры</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	54	2
	1.   Характеристика игры в волейбол, баскетбол.		
	2.   Меры предупреждения травматизма на занятиях спортивными играми.		
	<p><i>Практические занятия</i></p> <p>1. Отработка стоек, перемещений, остановок, поворотов: приставными шагами, бегом, скрестными шагами, остановки прыжком и в два шага, повороты вперед-назад.</p> <p>2. Совершенствование техники и передвижения в стойках в подвижных играх с использованием зрительных и</p>		3

	<p>звуковых сигналов.</p> <p>3. Совершенствование и обучение технических приемов и командно-тактических действий:</p> <p>4. Баскетбол: передачи и ловля мяча (двумя руками от груди, одной от плеча, из-за головы, с отскоком от пола, при поступательном и встречном движении).</p> <p>5. Ведение мяча (на месте, в ходьбе, в беге, низкое, высокое ведение со зрительным контролем и без него, сочетание рук при ведении, с изменением направления и темпа).</p> <p>6. Броски мяча (двумя руками из-за головы, со штрафной зоны, бросок на бегу, броски с малого, среднего, дальнего расстояния).</p> <p>7. Сочетание приемов (финт на прорыв, финт на бросок, прорыв; финт на прорыв, передача; использование элементов на фоне поступательного и встречного движения; взаимодействие игроков в парах, тройках).</p> <p>8. Учебная игра с применением заданий по изученному материалу.</p> <p>9. Волейбол: прием и передачи мяча (передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед и назад, влево и вправо; прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения, отскочившего от сетки ).</p> <p>10. Подачи мяча (нижняя прямая подача, верхняя прямая подача).</p> <p>11. Блокирование (техника блокирования, одиночный блок, блокирование с последующим приемом мяча).</p> <p>12. Нападающий удар (прямой нападающий удар, нападающий удар с последующим приемом мяча).</p> <p>13. Сочетание приемов (прием мяча снизу двумя руками после перемещения с подачи, прямой нападающий удар с блокированием, взаимодействие игроков в парах, тройках).</p> <p>14. Учебная игра с применением правил судейства.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа</i></p> <p>Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях спортивными играми.</p> <p>Развитие двигательных способностей необходимых для овладения техникой игры в баскетбол, волейбол.</p> <p>Подборка специальных упражнений и игровых заданий.</p> <p>Подготовка сообщений по темам « История развития спортивных игр».</p>	44	
<b>Тема 2.6</b> <b>Подвижные игры</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	8	2
	1. Методика организации и проведения подвижных игр для учащихся 1-4 классов.		
	2. Методика организации и проведения подвижных игр для учащихся 5-9 классов.		
	3. Игры подготовительные к спортивным играм ( баскетбол, волейбол, футбол).		
	4. Игры подготовительные к урокам гимнастики.		
	5. Игры подготовительные к урокам легкой атлетике, лыжной подготовке.		
	6. Атракционы, викторины, конкурсы.		
	7. Русская лапта.		
<p><i>Самостоятельная работа</i></p> <p>1. Подбор игр для учащихся 1-2 кл. (составление учебных карточек).</p> <p>2. Подбор игр для учащихся 3-4 кл. (составление учебных карточек).</p> <p>3. Разработать и составить положение о проведении соревнований «Веселые старты».</p> <p>4. Написать реферат на тему: «Подвижные игры во дворе», «Подвижные игры в оздоровительном лагере».</p>	24		
<b>Всего:</b>	352		



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета - «Спортивный зал» и его оснащения.

1. Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания физических качеств.

2. Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными

играми.

3. Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

4. Спортивный инвентарь:

*гимнастика:*

- обруч пластмассовый
- палка гимнастическая
- скакалка гимнастическая
- лента гимнастическая
- мяч резиновый
- мяч набивной
- гантели
- штанга
- эспандер
- степ-платформа
- коврик для занятий гимнастикой
- подвесной снаряд для канатов
- маты гимнастические

*легкая атлетика:*

- планка для прыжков в высоту
- стойки для прыжков в высоту
- рулетка
- мяч для метания
- эстафетная палочка
- свисток судейский
- секундомер

*баскетбол:*

- мяч баскетбольный
- стойка баскетбольная напольная
- щит баскетбольный с фермой, кольцом
- сетка для б/б кольца

*волейбол:*

- мяч волейбольный
- сетка волейбольная

*мини-футбол:*

- мяч футбольный
- ворота
- сетка для ворот

*настольный теннис:*

- стол
- ракетки
- мяч

*бадминтон:*

- сетка
- ракетки
- волан

5. Оборудование кабинета физической культуры:

- плакаты
- пособия печатные.

6. Технические средства обучения:

- телевизор
- DVD – плеер
- диски с записями мелодий
- диски с видеозаписями
- компьютер
- сканер
- принтер
- проектор
- экран

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

*Основные источники:*

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: ИЦ Академия, 2010.

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: учебник. – М.: Просвещение, 2009.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. – М.: ИЦ Академия, 2009.

*Дополнительные источники:*

1. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2006.

2. Мельников С.Б. Физкультура для тебя. – М.: Ф и С, 1981.

3. Журнал «Физкультура и спорт»

4. Правила техники безопасности общие и по видам спорта.

#### 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 (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы и др.) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса / группы и отдельных обучающихся.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обоснованность выбора учебно-методического комплекта;</li> <li>– соответствие разработанных учебно-методических материалов требованиям нормативных документов и современным тенденциям в сфере образования;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>экспертная оценка на педагогической практике</i></li> <li>- <i>самостоятельное выполнение практического задания (решение ситуативной задачи) на практическом занятии и / или экзамене (зачете)</i></li> </ul>
Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствие выбора литературы и содержания разработки сформулированной проблеме (задаче);</li> <li>– полнота анализа (самоанализа) педагогического опыта и образовательных технологий, обоснованность выводов;</li> <li>– адекватность самооценки педагогической деятельности;</li> <li>– ясность и аргументированность изложения собственного мнения;</li> <li>– соблюдение этических норм при анализе и оценке педагогического опыта и образовательных технологий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>защита реферата (курсовой и выпускной квалификационной работы);</i></li> <li>– <i>выступления с сообщениями (докладами) на занятиях;</i></li> <li>– <i>оформление и презентация портфолио;</i></li> <li>– <i>анализ (самоанализ) педагогической деятельности, конкретных педагогических ситуаций</i></li> </ul>
Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др.	– соответствие педагогических разработок (отчеты,	– <i>выступления; (конференция, отчеты)</i>

	рефераты) уставленным требованиям;	
Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соответствие результата исследовательской и проектной деятельности, поставленным целям;</li> <li>– обоснованность выбора методов и методик педагогического исследования и проектирования;</li> <li>– соответствие оформления результатов педагогического исследования и проектирования, установленным требованиям;</li> <li>–</li> </ul>	– <i>курсовая и выпускная квалификационная работа;</i>
Итоговая аттестация по модулю	– ....	– <i>защита дипломной работы</i>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение сущности и социальной значимости будущей профессии;</li> <li>- наличие положительных отзывов по итогам педагогической практики;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>экспертное наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях, и в процессе педагогической практики;</i></li> <li>-<i>отзыв по итогам практики;</i></li> </ul>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснованность постановки цели, выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Решение ситуационных задач;</i></li> <li><i>Наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях, и в</i></li> </ul>

		<i>процессе педагогической практики;</i>
<b>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</b>	- адекватность принятия решений в стандартных и нестандартных ситуациях.	<i>Решение ситуационных задач. Наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях, и в процессе педагогической практики;</i>
<b>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</b>	- отбор и использование информации для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	<i>Наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях, и в процессе педагогической практики;</i>
<b>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</b>	- использование информационно-коммуникационных технологий для методического обеспечения профессиональной деятельности.	<i>Презентация методических разработок</i>
<b>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.</b>	- взаимодействие с участниками образовательного процесса при разработке учебно-методических материалов.	<i>Наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях, и в процессе педагогической практики;</i>
<b>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</b>	- планирование цели, способов мотивации, организации и контроля деятельности обучающихся в учебно-методических материалах;	<i>Оценка планов-конспектов занятий и мероприятий;</i>

<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>- самостоятельность планирования повышения личностного и профессионального уровня;</p>	<p><i>-рефлексивный анализ;</i></p>
<p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</p>	<p>- адаптация учебно-методических материалов к изменяющимся условиям профессиональной деятельности.</p>	<p><i>Наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях, в процессе педагогической практики;</i></p>
<p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</p>	<p>- отражение в учебно-методических материалах форм и методов профилактики травматизма, обеспечения охраны жизни и здоровья детей.</p>	<p><i>Оценка планов-конспектов занятий и мероприятий.</i></p>
<p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.</p>	<p>- соблюдение правовых норм профессиональной деятельности при разработке учебно-методических материалов.</p>	<p><i>Оценка планов-конспектов занятий и мероприятий.</i></p>
<p>ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>- отражение техники выполнения двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в учебно-методических материалах.</p>	<p><i>Оценка планов-конспектов занятий и мероприятий.</i></p>
<p>ОК 13. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>- планирование учебно-методических материалов с учетом подготовки к исполнению воинской обязанности (по военно-патриотическому воспитанию).</p>	<p><i>Оценка планов-конспектов занятий и мероприятий.</i></p>