

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.05 «Физическая культура»* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) *44.02.01 «Дошкольное образование»*.

Организация-разработчик: ГБПОУ НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И.П. Выучейского».

Разработчики:

Максимовский А.Л. – преподаватель ГБПОУ НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И. П. Выучейского».

Мамай И.М. – преподаватель ГБПОУ НАО «Нарьян-Марский социально-гуманитарный колледж имени И. П. Выучейского».

Рассмотрена на заседании П(Ц)К:

Протокол №_ от «1» сентября 2023 г.

Председатель П(Ц)К _____ /Е.В. Протопопова/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

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

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: является программой общегуманитарных дисциплин и социально-экономического цикла.

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 – 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
<i>в том числе:</i>	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
<i>в том числе:</i>	
- занятия в спортивных секциях;	
- занятия в спортивных кружках;	
- занятия профессиональным спортом;	
- дополнительное выполнение упражнений в домашних условиях;	
- участие в соревнованиях.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Техника безопасности на занятиях физической культурой		20	
Тема 1.1. Техника безопасности при занятии легкой атлетикой и баскетболом.	Содержание учебного материала	10	
	1 Правила выполнения требований техники безопасности при прыжках, беге, метании, работе с баскетбольными мячами и во время игры в баскетбол.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Проведение дня здоровья	8	
Тема 1.2. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой, гимнастикой и волейболом.	Содержание учебного материала	10	
	1 Правила соблюдения правил техники безопасности при передвижении на лыжах, спусках и подъемах в гору и с горы, выполнении упражнений на брусьях, на перекладине, акробатические упражнения, опорные прыжки через коня, козла, выполнение упражнений с волейбольным мячом и игре в волейбол.		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях по настольному теннису и стрельбе.	8	
Раздел 2. Лёгкая атлетика		34	
Тема 2.1. Обучение и совершенствование бега на 100 метров.	Содержание учебного материала	8	
	1 Бег на дистанцию 100,200,400 метров с низкого и высокого старта по стадиям выполнения упражнения.		2
	Практические занятия: Техника выполнения бега на короткую дистанцию, обучение низкому старту, стартовому разгону, финишу. Многократное выполнение нагрузки.	4	
	Контрольные работы: Сдача учебного норматива на оценку.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в легкоатлетическом кроссе колледжа	2	
Тема 2.2. Обучение и совершенствование бега на 2000 и 3000 метров.	Содержание учебного материала	8	
	1 Беговые упражнения, бег на дистанции с различным ускорением, бег на дистанцию в 2000, 3000 метров с высокого старта, после про бегания и финиша.		2
	Практические занятия: Бег с высокого старта, прохождение виража, бег с определённым темпом, бег по дистанции с определённым ритмом на определённую дистанцию (100 через 100; 200 через 200; 300 через 300).	6	
	Контрольные работы: Сдача учебного норматива на оценку.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 2.3. Обучение и совершенствование метания гранаты.	Содержание учебного материала	6	
	1 Общеразвивающие и специальные упражнения для подготовки и выполнению метания гранаты в сектор.		2
	Практические занятия: Обучение разбегу, финальному усилию и броску. Бросок гранаты 500 и 700 грамм с места, с одного шага, с двух шагов и т.д.	4	
	Контрольные работы: Сдача учебного норматива на оценку	2	

Тема 2.4. Обучение и совершенствование прыжков в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала		6	
	1	Подготовительные и специальные упражнения для развития и совершенствования прыжков в длину.		2
	Практические занятия: Обучение прыжку с места, с одного шага, с двух шагов и с разбега. Разбор фаз прыжка по этапам.		4	
	Контрольные работы: Сдача учебного норматива на оценку.		2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Прыжки на скакалке	7	
Тема 2.5. Обучение и совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивание»	Содержание учебного материала		6	
	1	Подготовительные и специальные прыжковые упражнения для подготовки к прыжку в высоту способом «перешагивание».		2
	Практические занятия: Обучение прыжку в высоту с одного шага, с двух шагов и с разбега под разным углом.		4	
	Контрольные работы: Сдача учебного норматива на оценку		2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Прыжки на скакалке		
Раздел 3. Спортивные игры - баскетбол			54	
Тема 3.1. Обучение и совершенствование стойкам и перемещению в баскетболе.	Содержание учебного материала		9	
	1	Подготовительные и специальные упражнения, необходимые для обучения перемещению и стойке баскетболиста.		1
	Практические занятия: Стойки и перемещения по площадке во время передач, атаки, подборе и т.д. Челночный бег с разными заданиями и условиями.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в спортивных секциях и кружках по баскетболу		5	
Тема 3.2. Обучение и совершенствование владению мячом – жонглированию в баскетболе.	Содержание учебного материала		11	
	1	Подготовительные упражнения на месте и в движении для обучения и совершенствования жонглированием мячом.		1
	Практические занятия: Жонглирование мячом на одной руке, двумя руками, переводы мяча.		4	
	Контрольные работы: Выполнение упражнения «подкидываем спереди - ловим сзади - переводим между ног».		2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Участие в городских и окружных соревнованиях по баскетболу	5	
Тема 3.3. Обучение и совершенствование ведения мяча в баскетболе.	Содержание учебного материала		9	
	1	Ведение мяча, на месте, сидя, лёжа, в приседе, в движении шагом, бегом, приставными шагами, спиной вперёд, с остановками, с изменением направления.		2
	Практические занятия: Ведение мяча на месте, в движении шагом, бегом с разными заданиями.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях по баскетболу в рамках спартакиады колледж:		15	
Тема 3.4. Обучение и совершенствование передач мяча на месте и в движении в баскетболе.	Содержание учебного материала		4	
	1	Выполнение передач мяча на месте и в движении в парах.		2
	Практические занятия: Передачи мяча одной рукой, двумя от груди, от плеча, с отскоком об пол и без него на месте и в движении.		2	
	Контрольные работы: Сдача учебного норматива на оценку.		2	
Тема 3.5. Обучение и совершенствование	Содержание учебного материала		6	
	1	Выполнение штрафного броска и броска		2

броска мяча со штрафной одной рукой от головы и двумя руками от груди.	Практические занятия: Бросок по кольцу с близкого расстояния, со штрафной.	2	
	Контрольные работы: Сдача учебного норматива на оценку.	4	
Тема 3.6. Обучение и совершенствование броска мяча по кольцу со средней дистанции.	Содержание учебного материала	6	
	1 Выполнение броска со средней дистанции		2
	Практические занятия: Броски по кольцу с близкого расстояния, со средней дистанции.	2	
Тема 3.7. Обучение и совершенствование техники игры в нападении.	Содержание учебного материала	2	
	1 Выполнение тактических действий по баскетболу в нападении.		2
	Практические занятия: Тактические действия: отрыв, прорыв, выход 2 против 1; 2 против 2; 3 против 2, малая и большая восьмёрка.	2	
Тема 3.8. Обучение и совершенствование техники игры в защите.	Содержание учебного материала	2	
	1 Выполнение тактических действий по баскетболу в защите.		2
	Практические занятия: Вырывание, выбивание, перехват, зонная защита, смешанная, личная.	2	
Тема 3.9. Обучение и совершенствование игры в баскетбол.	Содержание учебного материала	5	
	1 Применение полученных знаний в игровой обстановке		3
	Практические занятия: Двухсторонняя игра в баскетбол в полных составах.	5	
Раздел 4. Спортивные игры – волейбол		60	
Тема 4.1. Обучение и совершенствование стойке и перемещению волейболиста.	Содержание учебного материала	4	
	1 Подготовительные и специальные упражнения для обучения стойке и перемещению волейболиста		1
	Практические занятия: Стойка волейболиста, перемещение по площадке, челночный бег с различными заданиями.	4	
Тема 4.2. Обучение и совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.	Содержание учебного материала	6	
	1 Выполнение передачи мяча двумя руками сверху над собой и в парах, через сетку.		2
	Практические занятия: Обучение стойке для приёма мяча двумя руками сверху, набрасывания, приёмы, передачи и т.д.	4	
Тема 4.3. Обучение и совершенствование передачи мяча двумя руками снизу.	Контрольные работы: Сдача учебного норматива.	2	
	Содержание учебного материала	11	
	1 Выполнение передачи мяча двумя руками снизу над собой, в парах, через сетку.		2
	Практические занятия: Обучение стойке волейболиста для приёма и передачи мяча снизу, приём и передача мяча.	2	
	Контрольные работы: Сдача учебного норматива.	2	
Самостоятельная работа обучающихся: Участие в городских и окружных соревнованиях по волейболу	18		
Тема 4.4. Обучение и совершенствование нижней прямой, нижней боковой и	Содержание учебного материала	11	
	1 Выполнение нижней прямой, боковой, верхней прямой подачи в парах, через сетку.		2
	Практические занятия: Обучение стойке во время подачи, подкидыванию мяча, удару по мячу. Подача мяча по зонам.	2	

верхней подаче.	прямой	Контрольные работы: Сдача учебного норматива.		2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях по волейболу в рамках спартакиады колледжа		8	
Тема 4.5. Обучение и совершенствование нападающему удару в волейболе.		Содержание учебного материала		9	2
		1	Выполнение нападающего удара через сетку после передачи партнёра, с собственного набрасывания, после отскока об пол.		
		Практические занятия: Обучение разгону, наскочному - стопорящему шагу, прыжку и удару по мячу с различными заданиями.		2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в кружках и секциях по волейболу		27	
Тема 4.6. Обучение и совершенствование способам блокирования волейболе.		Содержание учебного материала		2	2
		1	Выполнение блока подвижного и неподвижного во второй, третьей, четвёртой зонах, одиночный и групповой блок		
		Практические занятия: Обучение одиночному, групповому, подвижному блоку.		2	
Тема 4.7. Обучение и совершенствование игры в защите.		Содержание учебного материала		2	2
		1	Выполнение приёма мяча с доводкой до связующего из разных зон, выполнения блокирующих действий и подбора мяча при игре углом вперёд и назад при игре в волейбол.		
		Практические занятия: Двухсторонняя игра в волейбол по правилам игры углом вперёд и углом назад, с либеро.		2	
Тема 4.8. Обучение и совершенствование игры в нападении.		Содержание учебного материала		2	2
		1	Выполнение нападающих ударов после передачи партнёра из разных зон, выполнение подач по зонам, выполнение скидки и обманных переводов мяча.		
		Практические занятия: Комбинационная игра и нападающие удары: типа взлёт, метр, прострел, эшелон, душка, крест. Игра 2 плюс 4; 1 плюс 5.		2	
Тема 4.9. Обучение и совершенствование игры в волейбол.		Содержание учебного материала		11	3
		1	Применение полученных навыков игры во время игры в волейбол.		
		Практические занятия: Двухсторонняя игра в волейбол по правилам игры.		11	
Раздел 5. Гимнастика				28	
Тема 5.1. Обучение и совершенствование техники строевых команд на месте и в движении		Содержание учебного материала		4	1
		1	Выполнение строевых команд и перестроения из одной шеренги в две, три на месте и в движении (расхождением и схождением), перестроения.		
		Практические занятия: Перестроение уступом, на 9-6-3-месте, в движении через центр и т.д.		4	
Тема 5.2. Обучение и совершенствование опорных прыжков (согнув ноги, ноги врозь, боком) через коня, козла.		Содержание учебного материала		12	2
		1	Опорный прыжок ноги врозь через коня (юноши), через козла (девушки), согнув ноги через коня и козла, прыжок боком через коня.		
		Практические занятия: Обучение прыжку по поводящим упражнениям, расчленённо и со страховкой.		4	
		Контрольные работы: Сдача учебного норматива на оценку.		2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Участие в военно-спортивных конкурсах «Салют» и «А ну-ка парни!»		16	

Тема 5.3. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на параллельных брусьях.	Содержание учебного материала		6	
	1	Выполнение подъёмов с предплечий, плеч, подъём разгибом, стойка на плечах, соскоки махом вперёд и назад		2
	Практические занятия: Махи, подъёмы, соскоки, выполнение упражнений и комбинаций.		6	
Тема 5.4. Обучение и совершенствование техники лазания по канату.	Содержание учебного материала		2	
	1	Лазание по канату на руках и с помощью рук в три приёма вверх и вниз.		2
	Практические занятия: Лазание по канату в три приёма, на руках.		2	
Тема 5.5. Обучение и совершенствование техники группировок и кувырков, стоек на голове и лопатках.	Содержание учебного материала		2	
	1	ОРУ перекаты на спине, стойка лопатках. Кувырок вперёд с места, с разбега, с прыжка. Стойки на голове и руках.		2
	Практические занятия: Выполнение группировки, переката на спине, стойка на голове махом одной и толчком другой, силой, стойка на лопатках.		2	
Тема 5.6. Обучение и совершенствование техники подтягивания на высокой перекладине.	Содержание учебного материала		2	
	1	Техника подтягивания на низкой, высокой перекладине с помощью и без.		2
	Практические занятия: Выполнение упражнения из положения вис правильным, обратным хватом, за голову сериями по несколько подходов 3 по 20.			-
	Контрольные работы: Сдача учебного норматива по подтягиванию.		2	
Раздел 6. Лыжная подготовка			61	
Тема 6.1. Обучение и совершенствование строевых команд на лыжах и без.	Содержание учебного материала		4	
	1	Строевые команды без лыж, с лыжами, на месте и в движении		1
	Практические занятия: Выполнение строевых команд: равняйся, смирно, повороты переступанием, махом, прыжком.		4	
Тема 6.2. Обучение и совершенствование техники классических ходов.	Содержание учебного материала		14	
	1	Скользкий шаг, работа рук и ног при попеременном классическом ходе, одновременном бесшажном и одновременном бесшажном ходе.		2
	Практические занятия: Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный ход.			2
	Контрольные работы: Выставление оценки за работу на уроке.			4
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка лыж: к соревнованиям		18	
Тема 6.3. Обучение и совершенствование техники коньковых ходов.	Содержание учебного материала		14	
	1	Полуконьковый и коньковый ход, одновременная и попеременная работа рук и работа ног		2
	Практические занятия: Одновременный двухшажный, попеременный одношажный ход.			2
	Контрольные работы: Выставление оценок за работу на уроке.			2
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в лыжных гонках «Северное сияние»		20	
	Содержание учебного материала		4	

Тема 6.4. Обучение и совершенствование техники спусков с горы.	1	Спуски с горы в основной, спортивной стойках с небольшого уклона, с маленькой горки, с большой горки с торможением плугом, полуплугом, с поворотов вправо и влево, вокруг пяток.		2
		<i>Практические занятия:</i> Спуск с горы в низкой, высокой, средней стойке.	4	
Тема 6.5. Обучение и совершенствование техники подъёмов в гору.	<i>Содержание учебного материала</i>		4	
	1	Выполнение подъёмов в гору различными способами на разную высоту горки.		2
		<i>Практические занятия:</i> Подъём в гору скользящим шагом, ёлочкой, лесенкой.	4	
Тема 6.6. Обучение и совершенствование игр на лыжах.	<i>Содержание учебного материала</i>		4	
	1	Подвижные игры на лыжах, эстафеты без заданий и с выполнением заданий.		1
		<i>Практические занятия:</i> Преодоление расстояния различными способами с палками и без палок на скорость. Подвижные игры для детей разного возраста.	4	
Тема 6.7. Совершенствование техники перемещения на лыжах	<i>Содержание учебного материала</i>		17	
	1	Умение проходить заданную дистанцию на лыжах изученными способами и с различным качеством снежного покрытия.		3
		<i>Практические занятия:</i> Прохождение дистанции на лыжах различными ходами.	4	
		<i>Самостоятельная работа:</i> Прохождение дистанции на лыжах различными ходами.	23	
Аудиторная работа			172	
Самостоятельная работа			172	
Всего			344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы.

Оборудование учебного кабинета: гранаты, прыжковая яма, спортивные маты, стойки для прыжков, баскетбольные и волейбольные мячи, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, канат, перекладина.

Технические средства обучения: секундомер, громкоговоритель, стартовый пистолет, DVD, телевизор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 239 с. — URL: <https://book.ru/book/936273>
2. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2019

Дополнительные источники:

1. Родионов А. В. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учебных заведений - М.: Издательский центр "Академия", 2018.

Интернет ресурсы:

www.biathlonrus.com
<http://vk.com/sbr>
www.basket.ru
<http://vk.com/russiabasket>
<http://www.volley.ru/>
<http://www.rusathletics.com/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

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. Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	- сдача учебных нормативов по видам спорта; - защита рефератов; - участие в соревнованиях различного ранга по видам спорта.

