

**ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
ОГАПОУ СПК**

Приложение к ППССЗ специальности  
44.02.02 Преподавание в начальных классах

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.08 Физическая культура**



2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.08 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности: среднего профессионального образования (далее СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах , утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 1353 от 27.10.2014 и зарегистрированного в Минюсте РФ 24.11.2014 № 34864, с учётом профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» октября 2013 г. № 544н.

.

**Разработчики:**

Сапронов С.И. - преподаватель физической культуры ОГАПОУ «Старооскольский педагогический колледж»

**Рецензент:**

**Печенских А.Н.** – ассистент кафедры педагогики и физической культуры СОФ НИУ «БелГУ»

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК психолого-педагогических дисциплин (протокол № 1 от «31» августа 2018 г.) и признана соответствующей требованиям ФГОС и учебного плана специальности: 44.02.02 Преподавание в начальных классах

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

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

## **ОГСЭ.08 Физическая культура**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с ФГОС специальности СПО 44.02.02. **Преподавание в начальных классах.**

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в число предметов общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

**1.3. Цели и задачи дисциплины –** Формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

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:**

- роль 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 обучающихся 344 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной нагрузки - 172 часа,
- самостоятельной работы обучающегося – 172 часа

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная практическая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
теоретические сведения	2
практические занятия	170
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Примерный 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
Теоретический раздел			2	ознакомительный
Раздел I Гимнастика			32	репродуктивный
Тема I.1. Строевые упражнения Акробатика	Содержание учебного материала		8	
	Теоретические сведения, техники безопасности.			
	1	Построение и перестроение из колонны по одному в колонну по двое, трое, четверо по восемь		
	2	Акробатические упражнения:		
	3	Перекаты: вперед, назад в стороны		
	4	Переворот боком: с места с темпового прыжка		
	5	Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки		
	6	Равновесие: на одной ноге, боковое.		
	7	Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад. Полушпагат, шпагат		
	8	Теоретические сведения, техники безопасности.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема I.2. Разновысокие брусья	Содержание учебного материала		4	
	1	Упражнения на разновысоких брусьях из размахивания изгибами на верхней жерди в виси.		
	2	Из вися лежа на нижней поворотом сед на бедре, угол сидя на нижней.		
	3	Перемахи в виси на нижней лежа		
	4	Равновесие на нижней хватом за верхнюю поперек и продольно.		
	5	Полушпагат, шпагат		
	6	Комбинация		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема I.3. Бревно	Содержание учебного материала		4	
	1	Вскоки: с разбега прыжком в упор присев с опорой на бревно. С косого разбега прыжком в сед на бедре, с косого разбега в упор на колено		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема I.4. Опорный прыжок через козла в ширину	Содержание учебного материала		8	
	1	Прыжок: согнув ноги		
	2	Прыжок: ноги врозь		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема I.5. Вольные	Содержание учебного материала		4	
	1	Элементы художественной гимнастика		

упражнения	2	Хореография		
	3	Акробатические упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Тема 1.6 Ритмическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала		4	
	1	Разновидности ходьбы и бега		
	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса		
	3	Упражнения для мышц шеи		
	4	Упражнения для мышц туловища		
	5	Упражнения для мышц ног		
	6	Упражнения для мышц тазового пояса, брюшного пресса и спины		
	7	Упражнения на расслабления		
	Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>80</b>	репродуктивный
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала		<b>16</b>	
	Теоретические сведения, техники безопасности.			
	1	Техника бега 30 м, 60 м, 100 м.		
	2	Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование		
	3	Специальные упражнения бегуна		
	4	Бег с ускорениями, с хода, с высокого старта, с низкого старта, переменный бег, эстафетный бег		
	5	Прием и передача эстафетной палочки		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Контрольный урок			
<b>Тема 2.2.. Кроссовый бег</b>	Содержание учебного материала		<b>16</b>	
	1	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому и мягкому грунту		
	2	Бег в гору и под уклон, финиширование, бег по пересеченной местности.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Тема 2.3. Прыжки в высоту с разбега</b>	Содержание учебного материала		<b>16</b>	
	1	Специальные упражнения прыгуна		
	2	Техника выполнения прыжка способом «перешагивание», «перекидной», «Фосбори-флоп»		
	Самостоятельная работа обучающихся			

Тема 2.4. Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала		16	
	1	Техника выполнения прыжка способом: «согнув ноги», «прогнувшись»		
	2	Подготовительные упражнения применительные к избранным прыжкам.		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала		16	
	1	Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие		
	2	Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 3 Спортивные игры			48	репродуктивный
Тема 3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала		24	
	Теоретические сведения, техники безопасности.			
	1	Техника игры в нападении		
	2	Техника игры в защите		
	3	Элементы тактики игры в нападении и защите		
	4	Двусторонняя игра		
Тема 3.2 Волейбол	Содержание учебного материала		24	репродуктивный
	1	Техника игры в нападении		
	2	Техника игры в защите		
	3	Элементы тактики игры в нападении и защите		
	4	Двусторонняя игра		
Раздел 4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		32	репродуктивный
	Теоретические сведения, техники безопасности.			
	1	Повороты: на месте переступанием, махом, прыжком		
	2	Техника передвижения на лыжах		
	3	Техника подъемов и спусков		
	4	Техника торможения		
Раздел 5 Плавание	Содержание учебного материала		64	репродуктивный
	Теоретические сведения, техники безопасности.			
	1	Ознакомление со способами плавания - для не умеющих плавать - для умеющих плавать		
	2	Плавание различными способами без учета времени		
Раздел 6 Туризм	Теоретические сведения, техники безопасности		24	репродуктивный
	1	Укладка и транспортировка рюкзака		
	2	Выбор места и разбивка бивуака		
	3	Преодоление естественных препятствий		
	4	Соблюдение установленной дисциплины и порядка в походе		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивной базы:

спортивного зала;  
плавательного бассейна;  
легкоатлетического городка;  
лыжной базы;

Оборудование спортивной базы:

- гимнастические снаряды;
- лыжи;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- волейбольные и баскетбольные мячи;
- туристические снаряжения;

Технические средства обучения:

- аудиоаппаратура;
- информационное табло;
- компьютер;

Оборудование мест занятий: плакаты, наглядные пособия, мячи, маты, гимнастические снаряды, легкоатлетические снаряды, лыжи, рюкзаки, веревки, плавательные доски.

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

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

**Основные источники:**

- Спортивные игры: Учебное пособие. Аристов Ю.М., Вылгина В.А., Клещев Ю.Н., Щербаков В.Г. под редакцией Клещев Ю.Н., Вылгина В.А., школа, 2015 – 143 с
- Методика физического воспитания школьников/ Д.А.Аросев, Т.А.Аросев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. Под редакцией Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любиморского, - М.: Просвещение, 2015 – 143 с. – (Библиотека учителя физкультуры)
- Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. А.И.Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук – 3-е издание: Издательский центр «Академия» 2014.
- Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. М.Л.Журавин, О.В.Заглядская, Н.В. Козевич, под редакцией Л.М.Журавина, Н.К.Меньшикова. Издательский центр «Академия» 2014
- Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: изд. центр «Академия», 2014. – 208 с.
- Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособие для студ. Сред. Пед. учеб. заведений. – М, 2015, - 208 с.: илл.
- Водные виды спорта: Учебник для студ. выс. уч. заведений/ Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н.Маринич и др; под ред. Н.Ж. Булгаковой: - М.: Издательский центр «Академия», 2015 – 320 с.

**Дополнительные источники:**

- Коробейников Н.А., Михеев А.А., Никодленко И.Г., Физическое воспитание: учебное пособие для ср. спец. уч. заведений. – М.: Высшая школа., 2014 – 336 с
- Зациорский В.Н. Физические качества спортсменов: основы и теории методики воспитания/ В.Н.Зациорский. 3-е издание – М.: Советский спорт 2015 – 200с.

- Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Партнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков: под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Партнова, 3-е изд. стереотип. – М.: Издательский центр «Академия» 2015. – 520 с.
- Гимнастика с методикой преподавания: учеб. пособие для учащихся пед. уч-ся училищ по спец. №1910 «Физическая культура»/ общ. Ред. И.Б.Павлова, В.М.Барщя, - М.; Просвещение 2014 – 208 с., илл.
- Спортивное плавание: учебник для вузов физической культуры. Под редакцией проф. Н.Ж.Булгаковой. М.: ФОН, 2015. – 430 с., илл.

### ***Интернет-ресурсы***

1. [www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru) (Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – ФЦИОР).
2. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов).
3. <http://www.school.edu.ru/catalog.asp> (Каталог образовательных ресурсов на федеральном «Российском общеобразовательном портале»)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические занятия Прием контрольных нормативов Контрольный урок Зачет
<b>Знания:</b>	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестирование
- Основы здорового образа жизни;	Тестирование