

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖНЕКАМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. Физическая культура

Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности **44.02.02 Преподавание в начальных классах**

Квалификация выпускника
учитель начальных классов

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах (в соответствии с квалификацией специалистов среднего звена «учитель начальных классов»), утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 августа 2022 г. № 742

Организация-разработчик: ГАПОУ «Нижекамский педагогический колледж»

Разработчики:

Бушмакина Аделя Динаровна, преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол № _____ от « _____ » _____ 2024 г.

Председатель ПЦК _____ Яковлева Р.Т.

Согласовано на заседании научно-методического совета

Протокол № _____ от « _____ » _____ 2024 г.

Председатель НМС _____ Галяутдинова Л.Р.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла 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, ЛР	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
ЛР 7	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 9	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 18	Принимающий патриотические взгляды и убеждения, уважающий историю и культуру многонациональной республики, РФ	
ЛР 22	Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Всего часов – 206

в том числе:

- на освоение дисциплины (теоретические занятия + лабораторные и практические занятия) - **204 часов**,

в том числе:

в форме практических работ – 198 часов;

в форме самостоятельной работы – 4 часа.

-промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) – **2 часа**

Коды профессиональных общих компетенций	Наименование разделов учебной дисциплины	Всего, час.	В т.ч. в форме практической. подготовки	Объем учебной дисциплины, ак.час						
				Обучение по дисциплине					Промежуточная аттестация по учебной дисциплине	
				Всего	В том числе					Всего
					Теоретические занятия	Лабораторных и практических занятий	Курсовых работ (проектов)	Самостоятельная работа ¹		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	
ОК 08.	СГ.04. Физическая культура	204	204	204	2	198	0	4	0	
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2	0	0	0	0	0	0	2	
		206	204	204	2	198	0	4	2	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч
1	2	3
Раздел 1. Лёгкая атлетика		12 / 10
Тема 1.1. Средства физической культуры	Содержание	2 / 0
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности.	1
	Зоны риска физического здоровья учителя. Средства профилактики перенапряжения, стресса	1
Тема 1.2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики.	1
	Практическое занятие 2. Бег по пересечённой местности.	1
	Практическое занятие 3. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	1
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Содержание	5 / 5
	Практическое занятие 4. Бег на короткие дистанции.	1
	Практическое занятие 5. Старт из разных исходных положений.	1
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений.	1
	Практическое занятие 7. Развитие скоростных качеств.	1
	Практическое занятие 8. Бег 100 метров.	1
Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 9. Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
	Практическое занятие 10. Выполнение подводящих упражнений	1
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)		10 / 10
Тема 2.1. Передвижение, остановки, повороты	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 11. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение.	1
	Практическое занятие 12. Овладение комбинациями передвижений.	1
	Практическое занятие 13. Передвижение в нападении и в защите	1
Тема 2.2. Передачи мяча	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 14. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, на месте и в движении.	1
	Практическое занятие 15. Освоение передачи мяча из – за головы, от плеча на месте и в движении.	1
	Практическое занятие 16. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	1
Тема 2.3. Ведения	Содержание	4 / 4

мяча	Практическое занятие 17. Совершенствование техники ведения мяча в низкой стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	1
	Практическое занятие 18. Совершенствование техники ведения мяча в средней стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	1
	Практическое занятие 19. Совершенствование техники ведения мяча в высокой стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	1
	Практическое занятие 20. Совершенствование техники ведения мяча в различных стойках левой, правой рукой с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	1
Раздел 3. Гимнастика		20 / 20
Тема 3.1. Физические упражнения	Содержание	5 / 5
	Практическое занятие 21. ТБ на занятиях гимнастикой.	1
	Практическое занятие 22. Строевые упражнения.	1
	Практическое занятие 23. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	1
	Практическое занятие 24. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	1
	Практическое занятие 25. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	1
Тема 3.2. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание	4 / 4
	Практическое занятие 26. Освоение комплексов танцевальной аэробики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки.	1
	Практическое занятие 27. Освоение комплексов танцевальной аэробики с использованием резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	1
	Практическое занятие 28. Освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки.	1
	Практическое занятие 29. Освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	1
Тема 3.3. Акробатика	Содержание	5/5
	Практическое занятие 30 . Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1
	Практическое занятие 31 . Кувырок вперед, кувырок назад.	1
	Практическое занятие 32 . Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	1
	Практическое занятие 33 . Выполнение комбинации из нескольких элементов.	1
	Практическое занятие 34. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов.	1
Тема 3.4. Упражнения дыхательной	Содержание	2/2
	Практическое занятие 35. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику	1

гимнастики	профессиональных заболеваний.	
	Практическое занятие 36. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	1
Тема 3.5. Стрейтчинг	Содержание	4/4
	Практическое занятие 37. Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	1
	Практическое занятие 38. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	1
	Практическое занятие 39. Выполнение упражнений для развития гибкости.	1
	Практическое занятие 40. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	1
Раздел 4. Лыжная подготовка		6 / 6
Тема 4.1. Строевые упражнения с лыжами	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 41. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1
	Практическое занятие 42. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	1
Тема 4.2. Классические хода	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 43. Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода.	1
	Практическое занятие 44. Освоение техники классических ходов: одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	1
Тема 4.3. Переходы с хода на ход в классических ходах	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 45. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода.	1
	Практическое занятие 46. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	1
Раздел 5. Спортивные игры (Волейбол)		14 / 12+(2)
Тема 5.1. Техника передвижения волейболиста	Содержание	4 / 3+(1)
	Практическое занятие 47. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.	1
	Практическое занятие 48. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	1
	Практическое занятие 49. Упражнения в парах, в тройке	1
	Самостоятельная работа 1. Составление комплекса упражнений для развития быстроты у волейболиста.	1
Тема 5.2. Прием и передача мяча	Содержание	7 / 6+(1)
	Практическое занятие 50. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием.	1

	Практическое занятие 51. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Подготовительные упражнения.	1
	Практическое занятие 52. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Подводящие упражнения.	1
	Практическое занятие 53. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Специальные упражнения.	1
	Практическое занятие 54. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Передачи в парах на месте.	1
	Практическое занятие 55. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Упражнения во встречных колоннах.	1
	Самостоятельная работа 2. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног и туловища у волейболиста.	1
Тема 5.3. Подача мяча	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 56. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	1
	Практическое занятие 57. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
	Практическое занятие 58. Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	1
Раздел 6. Легкая атлетика		20 / 20
Тема 6.1 Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 59. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности.	1
	Практическое занятие 60. Совершенствование техники специально беговых упражнений.	1
Тема 6.2. Бег на короткие дистанции	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 61. Бег на короткие дистанции. Старт из разных исходных положений.	1
	Практическое занятие 62. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений.	1
	Практическое занятие 63. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров.	1
Тема 6.3. Метание мяча	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 64. Совершенствование техники метания малого мяча.	1
	Практическое занятие 65. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность.	1
	Практическое занятие 66. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	1
Тема 6.4. Спортивная ходьба	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 67. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы.	1
	Практическое занятие 68. Прохождение дистанции 400 м. Зачёт.	1
Тема 6.5. Эстафетный бег	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 69. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1

	Практическое занятие 70. Эстафета 4x100 м. Бег в командах.	1
Тема 6.6. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 71. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции.	1
	Практическое занятие 72. Совершенствование техники высокого старта.	1
	Практическое занятие 73. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время.	1
Тема 6.7. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 74. Подвижные игры с элементами бега и прыжков.	1
	Практическое занятие 75. Подвижные игры с элементами эстафет.	1
	Практическое занятие 76. Организация и проведение подвижных игр.	1
Тема 6.8. Прыжки в длину	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 77. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1
	Практическое занятие 78. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега.	1
Раздел 7. Спортивные игры (Баскетбол)		10 / 10
Тема 7.1. Передачи мяча	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 79. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, на месте и в движении.	1
	Практическое занятие 80. Освоение передачи мяча из – за головы, от плеча на месте и в движении.	1
	Практическое занятие 81. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	1
Тема 7.2. Ведения мяча	Содержание	4 / 4
	Практическое занятие 82. Совершенствование техники ведения мяча в низкой стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	1
	Практическое занятие 83. Совершенствование техники ведения мяча в средней стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	1
	Практическое занятие 84. Совершенствование техники ведения мяча в высокой стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	1
	Практическое занятие 85. Совершенствование техники ведения мяча в различных стойках левой, правой рукой с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	1
Тема 7.3. Бросок в корзину	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 86. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения.	1
	Практическое занятие 87.. Освоение техники штрафного броска.	1
	Практическое занятие 88. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	1
Раздел 8. Гимнастика		22 / 22
Тема 8.1. Физические	Содержание	5 / 5

упражнения	Практическое занятие 89. ТБ на занятиях гимнастикой.	1
	Практическое занятие 90. Строевые упражнения.	1
	Практическое занятие 91. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	1
	Практическое занятие 92. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	1
	Практическое занятие 93. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	1
Тема 8.2. Акробатика	Содержание	5/5
	Практическое занятие 94. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1
	Практическое занятие 95. Кувырок вперед, кувырок назад.	1
	Практическое занятие 96. Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	1
	Практическое занятие 97. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	1
	Практическое занятие 98. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов.	1
Тема 8.3. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 99. Освоение комплексов аэробики.	1
	Практическое занятие 100. Освоение комплексов степ-аэробики.	1
Тема 8.4. Комплекс упражнений на развитие координации	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 101. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений.	1
	Практическое занятие 102. Подбор упражнений для развития координации движений для учащихся начальной школы.	1
Тема 8.5. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Содержание	6 / 6
	Практическое занятие 103. Освоение комплексов с использованием тренажеров.	1
	Практическое занятие 104. Освоение комплексов с использованием гантелей.	1
	Практическое занятие 105. Освоение комплексов с использованием скакалки.	1
	Практическое занятие 106. Освоение комплексов с использованием резиновых жгутов.	1
	Практическое занятие 107. Освоение комплексов с использованием шведской стенки.	1
	Практическое занятие 108. Освоение комплексов с использованием гимнастической скамейки.	1
Тема 8.6. Фитнес аэробика	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 109. Выполнения комплекса фитнес аэробики.	1
	Практическое занятие 110. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	1
Раздел 9. Лыжная подготовка		6 / 6
Тема 9.1. Преодоление	Содержание	3 / 3

препятствий и подъемов в гору Торможение	Практическое занятие 111. Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий.	1
	Практическое занятие 112. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой».	1
	Практическое занятие 113. Совершенствование техники торможения.	1
Тема 9.2. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 114. Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км.	1
	Практическое занятие 115. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени.	1
Тема 9.3. Подвижные игры и эстафеты на лыжах	Содержание	1 / 1
	Практическое занятие 116. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки.	1
Раздел 10. Спортивные игры (Волейбол)		12 / 12
Тема 10.1. Прием и передача мяча	Содержание	6 / 6
	Практическое занятие 117. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием.	1
	Практическое занятие 118. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Подготовительные упражнения.	1
	Практическое занятие 119. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Подводящие упражнения.	1
	Практическое занятие 120. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Специальные упражнения.	1
	Практическое занятие 121. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Передачи в парах на месте.	1
	Практическое занятие 122. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Упражнения во встречных колоннах.	1
Тема 10.2. Подача мяча	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 123. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	1
	Практическое занятие 124. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
	Практическое занятие 125. Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	1
Тема 10.3. Подвижные игры с элементами волейбола	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 126. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	1
	Практическое занятие 127. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	1
	Практическое занятие 128. Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	1

Раздел 11. Лёгкая атлетика		24 / 22+(2)
Тема 11.1. Бег на короткие дистанции	Содержание	4 / 4
	Практическое занятие 129. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м.	1
	Практическое занятие 130. Низкий старт, старт из разных И. П..	1
	Практическое занятие 131. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш.	1
	Практическое занятие 132. Отработка всех этапов бега.	1
Тема 11.2. Кроссовая подготовка	Содержание	5 / 4+(1)
	Практическое занятие 133. Выполнение спец. беговых упражнений.	1
	Практическое занятие 134. Совершенствование техники бега на выносливости.	1
	Практическое занятие 135. Развитие общей выносливости.	1
	Практическое занятие 136. Кросс по пересеченной местности 2000м.	1
	Самостоятельная работа 3. Составление комплекса упражнений для развития выносливости в легкой атлетике круговым методом тренировки.	1
Тема 11.3. Эстафетный бег	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 137. Совершенствование техники эстафетного бега.	1
	Практическое занятие 138. Техника передачи эстафетной палочки.	1
	Практическое занятие 139. Передача эстафетной палочки на месте и в движении.	1
Тема 11.4. Подвижные игры и эстафеты	Содержание	4 / 3+(1)
	Практическое занятие 140. Игры преимущественно с бегом: «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров».	1
	Практическое занятие 141. Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди».	1
	Самостоятельная работа 4. Составление методических паспортов подвижных игр на развитие физических качеств.	1
	Практическое занятие 142. Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета. Бег 100 метров. Зачёт.	1
Тема 11.5. Бег на короткие дистанции	Содержание	4 / 4
	Практическое занятие 143. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции.	1
	Практическое занятие 144. Бег с низкого старта по прямой.	1
	Практическое занятие 145. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту.	1
	Практическое занятие 146. Ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	1
Тема 11.6. Бег на длинные дистанции	Содержание	4 / 4
	Практическое занятие 147. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции.	1
	Практическое занятие 148. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук.	1

	Практическое занятие 149. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг.	1
	Практическое занятие 150. Бег по виражу 3-4 раза. Бег с высокого старта.	1
Раздел 12. Спортивные игры (Баскетбол)		10 / 10
Тема 12.1. Передачи мяча	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 151. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, на месте и в движении.	1
	Практическое занятие 152. Освоение передачи мяча из – за головы, от плеча на месте и в движении.	1
	Практическое занятие 153. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	1
Тема 12.2. Ведения мяча	Содержание	4 / 4
	Практическое занятие 154. Совершенствование техники ведения мяча в низкой стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	1
	Практическое занятие 155. Совершенствование техники ведения мяча в средней стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	1
	Практическое занятие 156. Совершенствование техники ведения мяча в высокой стойке левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости.	1
	Практическое занятие 157. Совершенствование техники ведения мяча в различных стойках левой, правой рукой с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	1
Тема 12.3. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание	3 / 3
	Практическое занятие 158. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите.	1
	Практическое занятие 159. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке.	1
	Практическое занятие 160. Двухсторонняя игра.	1
Раздел 13. Гимнастика		18 / 18
Тема 13.1. Физические упражнения	Содержание	5 / 5
	Практическое занятие 161. ТБ на занятиях гимнастикой.	1
	Практическое занятие 162. Строевые упражнения.	1
	Практическое занятие 163. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов.	1
	Практическое занятие 164. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками.	1
	Практическое занятие 165. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	1
Тема 13.2. Акробатика	Содержание	5/5
	Практическое занятие 166 . Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1

	Практическое занятие 167 . Кувырок вперед, кувырок назад.	1
	Практическое занятие 168 . Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	1
	Практическое занятие 169 . Выполнение комбинации из нескольких элементов.	1
	Практическое занятие 170. Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов.	1
Тема 13.3. Общеразвивающие упражнения с предметами	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 171. Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами (пипидастры).	1
	Практическое занятие 172. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	1
Тема 13.4. Оздоровительная гимнастика	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 173. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний.	1
	Практическое занятие 174. Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.	1
Тема 13.5. Базовая аэробика	Содержание	1 / 1
	Практическое занятие 175. Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	1
Тема 13.6. Танцевальная аэробика	Содержание	1 / 1
	Практическое занятие 176. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	1
Тема 13.7. Степ аэробика	Содержание	1 / 1
	Практическое занятие 177. Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	1
Тема 13.8. Фитбол аэробика	Содержание	1 / 1
	Практическое занятие 178. Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	1
Раздел 14. Лыжная подготовка		6 / 6
Тема 14.1. Попеременный двухшажный ход	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 179. Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком.	1
	Практическое занятие 180. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	1
Тема 14.2. Одновременные ходы	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 181. Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход.	1
	Практическое занятие 182. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	1
Тема 14.3. Переход с	Содержание	2 / 2

одновременных ходов на попеременный двухшажный	Практическое занятие 183. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	1
	Практическое занятие 184. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	1
Раздел 15. Спортивные игры (Волейбол)		8 / 8
Тема 15.1. Прием и передача мяча	Содержание	6 / 6
	Практическое занятие 185. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием.	1
	Практическое занятие 186. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Подготовительные упражнения.	1
	Практическое занятие 187. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Подводящие упражнения.	1
	Практическое занятие 188. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Специальные упражнения.	1
	Практическое занятие 189. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Передачи в парах на месте.	1
	Практическое занятие 190. Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: Упражнения во встречных колоннах.	1
Тема 15.2. Двухсторонняя игра	Содержание	2 / 2
	Практическое занятие 191. Двухсторонняя игра: правила судейства.	1
	Практическое занятие 192. Двухсторонняя игра: судейские жесты.	1
Раздел 16. Лёгкая атлетика		6 / 6
Тема 16.1. Челночный бег	Содержание	6 / 6
	Практическое занятие 193. Совершенствование техники челночного бега.	1
	Практическое занятие 194. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой.	1
	Практическое занятие 195. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием».	1
	Практическое занятие 196. Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест».	1
	Практическое занятие 197. Игры с метанием: «Пушкاري», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	1
	Практическое занятие 198. Проведение подвижной игры с элементами л/а.	1
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2
Всего		206 / 198+(4)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс, включающий универсальный спортивный зал, открытый стадион 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 имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные 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. Баскетбол, волейбол : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19018-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 4 — URL: <https://urait.ru/bcode/555756/p.4> (дата обращения: 23.01.2025).

3. 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).

4. Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 70 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19950-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/557365/p.2>.

5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — 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 печатные и электронные издания

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : пресс-служба Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>.

2. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>.

3. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: <https://olympic.ru/>.

4. Подвижные игры с элементами легкой атлетики https://www.e-osnova.ru/PDF/osnova_16_41_11535.pdf

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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	Устный опрос; Тестирование физических качеств; Оценка письменного опроса при проведении текущего контроля; Зачёт; Дифференцированный зачет.
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,	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений; Тестирование физических качеств. Оценка двигательных действий; Оценка выполнение нормативов ГТО; Зачёт; Дифференцированный зачет.

	использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности учитель начальных классов.	
--	---	--

**Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу
по СГ.04. Физическая культура**

по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

№ изменения	Было	Стало
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
	Основание:	
	Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии физической культуры и безопасности жизнедеятельности Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ПЦК _____ Р.Т. Яковлева	