

«Азмола облымы бiлiм баскармасын ил жанындагы
Степногорск каласынын жогары колледжi» МККК
ГККП «Высший колледж гурда Степногорск
при управлении образования Акмолинской области»

Ы.К.Т.М.Н.

Колледж басшысы

УТВЕРЖАДУКУ

Руководитель колледжа

Е. Кривосв

21.08.2023



**Рабочая учебная программа
по дисциплине «Физическая культура»
на 2022- 2023 учебный год**

Наименование модуля и/ли дисциплины: Физическая культура

Специальность (код и наименование): 0402000 Дизайн (по профилю)

Квалификация (код и наименование): 0402013 Дизайнер

Группа: Индивидуальная

Форма обучения: очная на базе основного среднего образования

Общее количество часов: 90, кредитов 3,5

Разработчик (-и): А.Г.Сердобинцев (подпись) Ф.И.О. (при наличии)

«Ақмола облысы білім басқармасының жанындағы
Степногорск қаласының жоғары колледжі» МКҚК
ГККП «Высший колледж города Степногорск
при управлении образования Акмолинской области»

БЕКІТЕМІН
Колледж басшысы
УТВЕРЖДАЮ
Руководитель колледжа
_____ Е. Крайнева
_____ 2022 г.

**Рабочая учебная программа
по дисциплине «Физическая культура»
на 2022- 2023 учебный год**

Наименование модуля или дисциплины: Физическая культура

Специальность (код и наименование): 0402000 Дизайн (по профилю)

Квалификация (код и наименование): 0402013 Дизайнер

Группа: Индивидуальная

Форма обучения: очная на базе основного среднего образования

Общее количество: часов 90, кредитов 3,5

Разработчик (-и): _____ А.Е.Сердобинцев (подпись) Ф.И.О. (при наличии)

Пояснительная записка

Описание дисциплины/модуля:

Индивидуальная учебная программа по предмету «физическая культура» для обучающихся с не сохранным интеллектом по обновленному содержанию разработана в соответствии с подпунктом б) статьи 5 Закона Республики Казахстан от 27 июля 2007 года «Об образовании».

Программа составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности обучающихся с не сохранным интеллектом. Материал Программы оказывает как избирательное воздействие на различные нарушения в элементарных движениях обучающихся, так и содействует развитию у них способности организовывать более сложные движения, особенно те, которые не обходимы в трудовой деятельности человека. Освоение движений полноценно в случае, если обучающийся ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей. Обучающиеся с не сохранным интеллектом трудом осваивают представления о схеме собственного тела, об основных направлениях движения и пространственной ориентации.

Целью Программы является коррекция физического развития учеников, отклонений соматического состояния и моторики, укрепление здоровья и закаливание детского организма, содействие правильному развитию, обучение двигательным умениям и навыкам.

Коррекционно-развивающие задачи физической культуры: совершенствование основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, упражнениях с предметами, развитие физической подготовленности, развитие координационных способностей, профилактика соматических нарушений.

Формируемая компетенция:

- 1) содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- 2) обучение основам базовых видов двигательных действий;
- 3) дальнейшее развитие координационных способностей;
- 4) формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- 5) углублённое представление об основных видах спорта;
- 6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями из любимого вида спорта в свободное время;
- 7) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- 8) содействие развитию психических процессов;
- 9) усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;

Пререквизиты: Система многолетней подготовки учащихся, периодизация годовых циклов, построение учебных занятий в различных возрастных периодах

Постреквизиты: применение знаний и практических умений в профессиональной деятельности.

Необходимые средства обучения, оборудование:

1. Комплект для занятий по общей физической подготовке.
2. Комплект для занятий гимнастикой.
3. Комплект для занятий легкой атлетикой.
4. Комплект для занятий спортивными играми.

Литература основная, дополнительная, учебно-методические пособия

1. Физическая культура и спорт.
2. Программа по физической культуре 11 класс.
3. Типовая учебная программа по физическому воспитанию для средних профессиональных учебных заведений.
4. Нормативы по сдаче Президентских тестов
5. Правила и методика игровых видов
6. «Отбор в баскетболе» А. Николич, В. Параносич
7. Методика физического воспитания уч-ся 10-11 кл. В.И. Ляха
8. «Волейбол» учебник для институтов физической культуры Ю. В. Клешева
9. Спортивная гимнастика правила тренировок
10. Гигиеническое обучение и воспитание школьников И.Е. Кальченко
11. Физкультура и спорт «Бег и здоровье» А.П. Лаптев
12. Легкая атлетика правила соревнований В.С Родиченко
13. «Гимнастика в режиме дня школьников» Г.А. Васильков

Контактная информация преподавателя (ей):

Ф.И.О. (при наличии): Сердобинцев А.Е.

Тел.: 8 7771764747

E-mail: andrej_serdobincev@mail.ru

Распределение часов по семестрам

Дисциплина/ код и наименование модуля	Всего часов в модуле	В том числе								
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Физическая культура	90	30	60							
Всего:	90	30	60							
Итого на обучение по дисциплине/модулю	90	30	60							

Содержание рабочей учебной программы

№	Разделы/результаты обучения	Критериис оценки и/или темы занятий	Всего часов	Из них			Самостоятельн ая работа студента с педагогом	Самостоя тельная работа студента	Тип занятия
				Теоретич еские	Лаборато рно-практиче	Индивиду альные			
1	1. Раздел Улучшение навыков бега, прыжков и метания в атлетике Результаты обучения: 1. анализировать свое поведение во время занятий физическими упражнениями для предупреждения травматизма; 2. демонстрировать выполнение прыжков в длину и высоту; 3. анализировать и преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия 4. анализировать и демонстрировать знание и понимание оздоровительной пользы физических упражнений, способствующих укреплению здоровья;	Тема 1.1 «Легкая атлетика». ТБ Бег на короткие дистанции	2-2			2	выполнять по подражанию упражнения на расслабление мышц		Урок ознакомления с новым материалом
2		Тема 1.2 «Легкая атлетика». Основы прыжков в длину и высоту	2-4			2	обучаться различным способам прыжков в длину и высоту		Урок закрепления изученного
3		Тема 1.3 «Легкая атлетика». Эксперименты с различными типами бросков и метаний	2-6			2	метать мяч с помощью на дальность и в цель		Комбинированный урок
4		Тема 1.4 «Легкая атлетика». Эстафеты с элементами легкой атлетики	2-8			2	выполнять упражнения на диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание в положениях лежа		Урок проверки и коррекции знаний и умений
5		Тема 1.5 «Легкая атлетика». Изучение и улучшение длинных прыжков	2-10			2	демонстрировать выполнение прыжков в длину.		Урок ознакомления с новым материалом
6		Тема 1.6 «Легкая атлетика». Улучшение спринтерского бега	2-12			2	анализировать и преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия		Урок проверки и коррекции знаний и умений
7		Тема 1.7 «Легкая атлетика». Броски: (на дальность, в цель) изучение и создание.	2-14			2	демонстрировать метание мяча на дальность и в цель.		Урок закрепления изученного
8		Тема 1.8 Пересмотр разминки расширение беговых навыков	2-16				демонстрировать навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки и двигательных мероприятий в режиме дня		Урок закрепления изученного
9	Раздел 2. Развитие навыков по управлению посредством гимнастики	Тема 2.1 «Гимнастика». ТБ Движения на простых гимнастических снарядах	2-18			2	выполнять с помощью учителя гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём		Урок ознакомления с новым материалом

10	<p>Результаты обучения:</p> <p>1. Иметь представление об опасном поведении в время занятий физической культуры и упражнениями;</p> <p>2. Владеть основами техники, ведущими движениями, сделав их исполнение естественным; знать основные физические движения;</p> <p>3. Выполнить небольшое количество физических упражнений, способствующих укреплению здоровья;</p> <p>4. Уметь самостоятельно выполнять страховку и гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем;</p>	<p>Тема 2.2 «Гимнастика». Простые и доступные по возможности обучающимся элементы акробатики</p>	2-20			2	выполнение основных физических упражнений с предметами и без них		Урок закрепления изученного
11		<p>Тема 2.3 «Гимнастика». Упражнения на гимнастических снарядах</p>	2-22			2	выполнение с помощью учителя гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём		Урок закрепления изученного
12		<p>Тема 2.4 «Гимнастика». Простые и доступные по возможности обучающимся элементы акробатики</p>	2-24			2	выполнение с помощью учителя гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарём		Комбинированный урок
13		<p>Тема 2.5 «Гимнастика». Упражнения на матах и небольших гимнастических снарядах</p>	2-26			2	правильно и точно преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия		Комбинированный урок
14		<p>Тема 2.6 «Гимнастика». Развитие пространственного понимания с помощью гимнастических снарядов</p>	2-28			2	совершенствовать умение выполнять гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем		Урок ознакомления с новым материалом
15		<p>Тема 2.7 «Гимнастика». Задания с гимнастическим инвентарем подсчет.</p>	2-30			2	согласовывать дыхание с различными движениями		Урок проверки и коррекции знаний и умений
16		<p>Тема 2.8 «Гимнастика». Изучение поворотов в искручиваний</p>	2-32			2	лазание по канату		Урок ознакомления с новым материалом
17		<p>Тема 2.9 «Гимнастика». Контроль за телом при балансировании и искручиваниях</p>	2-34			2	выполнение движений в различных последовательных упражнениях на баланс		Урок закрепления изученного
18		<p>Тема 2.10 «Гимнастика». Составление в группах последовательности движений на спортивных снарядах</p>	2-36			2	выполнять страховку и гимнастические упражнения на снарядах, со снарядами и инвентарем		Урок проверки и коррекции знаний и умений
19	<p>Тема 2.11 «Гимнастика». Композиция на матах и небольших гимнастических снарядах</p>	2-26			2	правильно и точно преодолевать отдельные вертикальные и горизонтальные препятствия		Урок ознакомления с новым материалом	

20		Тема 2.12 «Гимнастика». Развитие пространственного понимания спомощью спортивных снарядах	2-40				согласовыватьдыхание с различными движениями		Урок проверки и коррекции знаний и умений
21		Тема 2.13 «Гимнастика». Задания с гимнастическими снарядами подсчет.	2-42				выполнения движений в различных последовательных упражнениях на баланс		Урок ознакомления с новым материалом
22		Тема 2.14 «Гимнастика». Комбинированные обучающих элементы акробатики	2-44				выполнении без помощи учителя гимнастические упражнения на снарядах		Комбинированный урок
23		Тема 2.15 «Гимнастика». Комбинированные упражнения на гимнастических снарядах	2-46				выполнении без помощи учителя гимнастические упражнения на снарядах		Комбинированный урок
24	Раздел 3. Обучение посредством игр Результаты обучения: 1. Демонстрировать комбинации и их последовательность в спортивных игр 2. Анализировать двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях современной деятельности и организации собственного досуга. 3. демонстрировать ряд контрольных стратегий, чтобы увидеть определенные физические изменения во время или после выполнения физической деятельности 4. Анализировать и демонстрировать знание и понимание оздоровительной пользы	Тема 3.1 Развитие чувства команды, ориентирования в пространстве и передача мяча	2-48			2	Остановка двумя шагами и прыжком с мячом и без мяча		Урок ознакомления с новым материалом
25		Тема 3.2 Совершенствование навыков решения проблем посредством игр с сеткой	2-50			2	Выполнять комбинации и их последовательность в одной из спортивных игр		Урок проверки и коррекции знаний и умений
26		Тема 3.3 Работа над вопросом принятия решений в играх	2-52			2	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		Комбинированный урок
27		Тема 3.4 «Баскетбол» Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек с мячом	2-54			2	Повороты без мяча и с мячом.		Комбинированный урок
28		Тема 3.5 «Баскетбол» Техника освоение ловли и передачи мяча	2-56			2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте		Комбинированный урок
29		Тема 3.6 «Баскетбол» Основные техники ведения мяча одной рукой	2-58			2	Броски одной и двумя руками с места		Урок проверки и коррекции знаний и умений
30		Тема 3.7 «Баскетбол» Техники владения мячом и развитие координационных способностей	2-60			2	Перехват мяча		Урок закрепления изученного
31		Тема 3.8 «Баскетбол» Закрепление техники владения мячом и развитие координационных	2-62			2	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок		Урок закрепления изученного

	физических упражнений, способствующих укреплению здоровья.	способностей							
32		Тема 3.9 «Баскетбол» Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	2-64			2	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		Урок закрепления изученного
33		Тема 3.10 «Баскетбол» Совершенствование овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2-66			2	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола		Комбинированный урок
34		Тема 3.11 «Волейбол» Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	2-68			2	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		Урок закрепления изученного
35		Тема 3.12 «Волейбол» Освоение техники приема и передач мяча	2-70			2	Передачи мяча над собой. То же через сетку		Комбинированный урок
36		Тема 3.13 «Волейбол» Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2-72			2	Игровые задания с мячом и без		Комбинированный урок
37		Тема 3.14 «Волейбол» Освоение техники нижней прямой подачи	2-74			2	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки		Комбинированный урок
38		Тема 3.15 «Волейбол» Развитие координационных способностей ориентирование в пространстве на площадке	2-76			2	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом		Комбинированный урок
39		Тема 3.16 «Волейбол» Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	2-78			2	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, подача		Комбинированный урок
40		Тема 3.17 «Волейбол» Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей по средствам игры	2-80			2	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с.		Комбинированный урок
41	4. Раздел Улучшение навыков бега, прыжков и метания в атлетике	Тема 4.1 «Легкая атлетика». ТБ Бег на короткие дистанции	2-82			2	выполнять по подражанию упражнения на расслабление мышц		Урок закрепления изученного
42		Тема 4.2 «Легкая атлетика». Основы прыжков в длину и высоту	2-84			2	обучаться различным способам прыжков в длину и высоту		Урок закрепления изученного
43		Тема 4.3 «Легкая атлетика». Эксперименты с различными типами бросков и метан	2-86			2	метать мяч с помощью на дальность в цель		Комбинированный урок
	Результаты обучения: 1. анализировать свое поведение								

	ремязанятийфизическимиупражне ниямидляпредупреждениятравмат изма; демонстрироватьвыполнениепры жковвдлинуйвысоту;	ий							
44		Тема 4.4 «Легкая атлетика». Эстафетысэлементамилегкойатлети ки	2-88			2	выполнятьупражнениян адиафрагмальное, реберноеисмешанноеды ханиевположенияхлежа		Урок закрепления изученного
45	2.демонстрироватьупражнениянара сслаблениемышцивключатьихвсво йдвигательныйрежим 3.анализироватьипреодолеватьотде льныевертикальныеигоризонтальн ыепрепятствия 4.анализироватьидемонстрирова тьзнаниеипонимание оздоровительной пользы физическихупражнений,способс твующихукреплению здоровья;	Тема 4.5 «Легкая атлетика». Изучение иулучшение длинныхпрыжков	2-90			2	демонстрироватьвыпол нениепрыжковвдлинну.		Комбинированный урок
Курсовойпроект/работа(если запланировано)				-	-				-
Итогочасов			90			90			

1- заполняется в случае реализации кредитной технологии обучения

2 - заполняется при обучении лиц с особыми образовательными потребностями и организациями по профилю "Искусство", обучение которых предусматривает часы индивидуальных занятий

3- для рабочих учебных программ на профессиональные модули