«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.Кайнова
31 08 2022 г.

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

Наименование модули 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.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 «физическаякультура» для обучающихся с не сохраненным интеллектомпо обновленному содержанию разработана всоответствиисподпунктом6)статьи5ЗаконаРеспубликиКазахстанот27июля2007года«Обобразовании».

Программа составлена с учетом особенностей физического развития,моторики,соматическогосостояния,нервно-психическогостатусаипознавательнойдеятельностиобучающихсясне сохраненным интеллектом. МатериалПрограммыоказываеткакизбирательноевоздействиенаразличныенарушениявэлементарныхдвиженияхобучающихся,такисодействовать развитиюунихспособностиорганизовыватьболеесложныедвижения,особенноте,которыенеобходимывтрудовойдеятельностичеловека .Освоение движений полноценно в случае, если обучающийся ощущает своетело, понимая назначение и возможности его частей. Обучающиеся с не сохраненным интеллектом трудомосваиваютпредставленияосхемесобственного тела, об основных направлениях движения и пространственнойориентации.

ЦельюПрограммы:являетсякоррекцияфизическогоразвитияучеников,отклонений соматическогосостоянияимоторики,укреплениездоровьяизакаливание детского организма, содействие правильному развитию, обучениедвигательнымумениям инавыкам.

Коррекционно-развивающиезадачифизическойкультуры:
совершенствованиеосновныхдвиженийвходьбе,беге,метании,прыжках,упражненияхспредметами,развитие физической подготовленности,развитиекоординационныхспособностей, профилактикасоматическихнарушений.

Формируемая компетенция:

1) содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровьяобучающихся,закреплениенавыковправильнойосанки,профилактикаплоскостопия, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешнейсреды,воспитаниеценностныхориентацийназдоровый образжизни;

2) обучениеосновамбазовыхвидовдвигательныхдействий;

3) дальнейшееразвитиекоординационныхспособностей;

4) формированиезнанийоличнойгигиене,режимедня,влияниифизических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитиидвигательных способностейнаосновезнанийосистемеорганизма;

5) углублённоепредставлениеобосновныхвидахспорта;

6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениямиизанятиемлюбимымвидомспорта всвободноевремя;

7) формированиеадекватнойоценкисобственныхфизическихвозможностей;

8) содействиеразвитиюпсихическихпроцессов;

9) усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителемнауроках по физической культуре;

Пререквизиты:Система многолетней подготовки учащихся, периодизация годичных 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 сдачи 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. Клещева
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	Критериоценки и/или темы занятий	Всегочасов	Изних			Самостоятельнаяработастудентаспедагогом	Самостоятельнаяработастудента	Типзанятия
				Теоретические	Лабораторно-практиче	Индивидуальные			
1	**1. Раздел**Улучшениенавыковбега,прыжков иметания ватлетике **Результаты обучения:** 1.анализироватьсвоеповедениевовремязанятийфизическимиупражнениямидляпредупрежденияtравматизма; демонстрироватьвыполнениепрыжковвдлинуивысоту; 2.демонстрироватьупражнениянарасслаблениемышцивключатьихвсвойдвигательныйрежим 3.анализироватьипреодолеватьотдельныевертикальныеигоризонтальныепрепятствия 4.анализироватьидемонстрироватьзнаниеипонимание оздоровительной пользы физическихупражнений,способствующихукреплению здоровья;	**Тема 1.1** «Легкая атлетика». ТБ Бегнакороткиедистанции	2-2			2	выполнятьподражанию упражнениянарасслаблениемышц		Урок ознакомления с новым материалом
2		**Тема 1.2** «Легкая атлетика». Основы прыжковвдлинуи высоту	2-4			2	обучатьсяразличнымспособампрыжковвдлинуивысоту		Урок закрепления изученного
3		**Тема 1.3** «Легкая атлетика».Эксперименты сразличнымитипамибросковиметаний	2-6			2	метать мяч спомощью надальностьивцель		Комбинированный урок
4		**Тема 1. 4** «Легкая атлетика». Эстафетысэлементамилегкойатлетики	2-8			2	выполнятьупражнениянадиафрагмальное, реберноеисмешанноедыханиевположенияхлежа		Урок проверки и коррекции знаний и умений
5		**Тема 1.5**«Легкая атлетика». Изучение иулучшение длинныхпрыжков	2-10			2	демонстрироватьвыполнениепрыжковвдлину.		Урок ознакомления с новым материалом
6		**Тема 1.6**«Легкая атлетика». Улучшениеспринтерскогобега	2-12			2	анализироватьипреодолеватьотдельныевертикальныеигоризонтальныепрепятствия		Урок проверки и коррекции знаний и умений
7		**Тема 1.7**«Легкая атлетика». Броски:(надальность, в цель)изучениеи создание.	2-14			2	демонстрироватьметание мячанадальность ив цель.		Урок закрепления изученного
8		**Тема 1.8** Пересмотрразминки расширениебеговыхнавыков	2-16				демонстрироватьнавыки и умения по организации ипроведениюутреннейзарядкиидвигательных мероприятийврежимедня		Урок закрепления изученного
9	**Раздел 2.**Развитиенавыков поуправлениюпосредством гимнастики	**Тема 2.1** «Гимнастика».ТБ Движения напростыхгимнастическихснарядах	2-18			2	выполнять с помощью учителягимнастические упражнения на снарядах, соснарядамии инвентарём		Урок ознакомления с новым материалом

10	**Результаты обучения:** 1. Иметьпредставлениеобезопасномповедениивовремязанятийфизическимиупражнениями; 2.Владетьосновамтехники,ведущимдвижениям,сделавихисполнениестабильным;знать основныефизическиедвижения; 3. Выполнениинебольшогоколичествафизических упражнений,способствующихукреплениюздоровья; 4. Уметьсамостоятельновыполнятьстраховкуигимнастические упражнения на снарядах, соснарядамии инвентарем;	**Тема 2.2** «Гимнастика».Простыеи доступные повозможностямобучающихся элементыакробатики	2-20			2	выполнениеосновных физическихупражнений спредметамиибезних		Урок закрепления изученного
11		**Тема 2.3** «Гимнастика».Упражнения нагимнастическихснарядах	2-22			2	выполнениис помощью учителягимнастические упражнения на снарядах, соснарядамии инвентарём		Урок закрепления изученного
12		**Тема 2.4** «Гимнастика».Простыеи доступные повозможностямобучающихсяэлементыакробатики	2-24			2	выполнениис помощью учителягимнастические упражнения на снарядах, соснарядамии инвентарём		Комбинированный урок
13		**Тема 2.5** «Гимнастика».Упражнения на матах инебольших гимнастическихснарядах	2-26			2	правильноиточнопреодолеватьотдельныевертикальные и горизонтальные препятствия		Комбинированный урок
14		**Тема 2.6** «Гимнастика».Развитиепространственного понимания спомощьюгимнастическихснарядов	2-28			2	совершенствовать умение выполнятьгимнастические упражнения на снарядах, соснарядамии инвентарем		Урок ознакомления с новым материалом
15		**Тема 2.7**«Гимнастика».Задания сгимнастическиминвентарем подсчет.	2-30			2	согласовыватьдыханиес различнымидвижениями		Урок проверки и коррекции знаний и умений
16		**Тема 2.8**«Гимнастика».Изучениеповоротов искручиваний	2-32			2	лазаниипоканату		Урок ознакомления с новым материалом
17		**Тема 2.9**«Гимнастика».Контрольза теломпри балансировании искручиваниях	2-34			2	выполнениядвиженийв различных последовательных упражнениях на баланс		Урок закрепления изученного
18		**Тема 2.10**«Гимнастика».Составление вгруппах последовательности движений наспортивныхснарядах	2-36			2	выполнятьстраховкуигимнастические упражнения на снарядах, соснарядамии инвентарем		Урок проверки и коррекции знаний и умений
19		**Тема 2.11**«Гимнастика».Композиция на матах инебольших гимнастическихснарядах	2-26			2	правильноиточнопреодолеватьотдельныевертикальные и горизонтальные препятствия		Урок ознакомления с новым материалом

20		**Тема 2.12**«Гимнастика».Развитиепространственного понимания спомощью спортивных снарядах	2-40				согласовыватьдыханиес различнымидвижениями		Урок проверки и коррекции знаний и умений
21		**Тема 2.13**«Гимнастика».Задания сгимнастическимиснарядами подсчет.	2-42				выполнениядвиженийв различных последовательных упражнениях на баланс		Урок ознакомления с новым материалом
22		**Тема 2.14**«Гимнастика».Комбинированные обучающихсяэлементыакробатики	2-44				выполнениибез помощьи учителягимнастические упражнения на снарядах		Комбинированный урок
23		**Тема 2.15**«Гимнастика».Комбинированные упражнения нагимнастических снарядах	2-46				выполнениибез помощьи учителягимнастические упражнения на снарядах		Комбинированный урок
24	**Раздел 3.** Обучениепосредством игр **Результаты обучения:** 1. Демонстрировать комбинации и ихпоследовательность в спортивных игр 2. Анализироватьдвигательныедействия избранноговидаспорта,использоватьихвусловияхсовременной деятельности и организациисобственногодосуга. 3.демонстрироватьрядконтрольныхстратегий,чтобыувидеть определенные физические изменения вовремяили послевыполнениифизическойдеятельности 4. Анализировать и демонстрировать знание ипонимание оздоровительной пользы	**Тема 3.1**Развитие чувствакоманды,ориентирования впространстве ипередачимяча	2-48			2	Остановка двумя шагами и прыжком с мячом и без мяча		Урок ознакомления с новым материалом
25		**Тема 3.2**Совершенствование навыковрешенияпроблем посредствомигрссеткой	2-50			2	Выполнять комбинации и ихпоследовательность в одной из спортивных игр		Урок проверки и коррекции знаний и умений
26		**Тема 3.3**Работа надвопросомпринятиярешенийвиграх	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»Техникаосвоение 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

	физическихупражнений,способствующихукреплениюздоровья.	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**Улучшениенавыковбега,прыжков иметания ватлетике **Результаты обучения:** 1.анализироватьсвоеповедениевов	**Тема 4.1** «Легкая атлетика». ТБ Бегнакороткиедистанции	2-82			2	выполнятьподражаниюупражнениянарасслаблениемышц		Урок закрепления изученного
42		**Тема 4.2** «Легкая атлетика». Основы прыжковвдлинуи высоту	2-84			2	обучатьсяразличнымспособампрыжковвдлинуивысоту		Урок закрепления изученного
43		**Тема 4.3** «Легкая атлетика».Эксперименты сразличнымитипамибросковиметан	2-86			2	метать мяч спомощью надальностьивцель		Комбинированный урок

	ремязанятийфизическимиупражнениямидляпредупрежденияТравматизма; демонстрироватьвыполнениепрыжковвдлинуивысоту; 2.демонстрироватьупражнениянарасслаблениемышцивключатьихвсвойдвигательныйрежим 3.анализироватьипреодолеватьотдельныевертикальныеигоризонтальныепрепятствия 4.анализироватьидемонстрироватьзнаниеипонимание оздоровительной пользы физическихупражнений,способствующихукреплению здоровья;	ий							
44		**Тема 4. 4** «Легкая атлетика». Эстафетысэлементамилегкойатлетики	2-88			2	выполнятьупражнениянадиафрагмальное, реберноеисмешанноедыханиевположенияхлежа		Урок закрепления изученного
45		**Тема 4.5**«Легкая атлетика». Изучение иулучшение длинныхпрыжков	2-90			2	демонстрироватьвыполнениепрыжковвдлину.		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