

**Автономная некоммерческая организация
Профессиональная образовательная организация
«Социально-педагогический колледж»**

**«УТВЕРЖДЕНО»
Директор АНО ПОО СПК
«25» декабря 2025 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

**По специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном
образовании**

**квалификация выпускника: Учитель начальных классов, в том числе для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Москва 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании от 14 сентября 2023 г. N 686. Организация разработчик: Автономная некоммерческая организация Профессиональная образовательная организация «Социально-педагогический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном образовании по профилю специальности 44.02.05 Коррекционная педагогика в начальном образовании. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина (СГ.04) Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл и относится к общепрофессиональным дисциплинам, необходимым для физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

1.3 .1 Цели изучения дисциплины

Формирование физической культуры личности обучающихся.

1.3..2. Задачи изучения дисциплины

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, психофизической готовности студента к будущей профессии.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» формируются следующие компетенции:

- **общие компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

- профессиональные компетенции

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья и физическое развитие детей.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники).

ПК 2.6. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

ПК 3.6. Проводить занятия.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен 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.

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 420 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 232 часов;

самостоятельной работы обучающегося 180 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>420</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>232</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>200</i>
лекционные занятия	<i>32</i>

Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>180</i>
в том числе:	
<i>Отработка упражнений по темам</i>	<i>180</i>
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<i>Тема 1 Легкая атлетика</i>	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности на уроке физкультуры	20	
	Практические занятия: - обучение технике выполнения специальных упражнений; - обучение технике низкого старта, стартового разбега; - обучение технике бега на короткие дистанции; - обучение технике бега на средние дистанции; Требования к студентам: - бег 1000 м. – 18,0 с. (дев.), 14,6 с. (юноши); - прыжки в длину с места - 160 см. (дев.), 210 см. юноши); - подтягивание на выс. перекладине - 10 раз (юноши); - отжимание в упоре лежа - 10 раз (дев.); - поднятие туловища из и.п. лежа на спине - 25 раз (дев.). Самостоятельная работа студента: отработка упражнений по теме	50	
	Самостоятельная работа студента: отработка упражнений по теме	54	
<i>Тема 2. Волейбол</i>	Содержание учебного материала		2
	Практические занятия: - стойка игрока, перемещение приставными шагами и остановки; - передачи мяча сверху, снизу двумя руками на месте и после перемещения; - прием мяча снизу двумя руками; - прием мяча после подачи; - отбивание мяча кулаком в прыжке через сетку; - нижняя прямая подача; - передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку в парах. Требования к студентам: - передача мяча сверху и снизу двумя руками – по 10 раз; - передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку в парах 10 раз; - нижняя прямая подача – 10 раз; - судейства учебной игры в волейбол.	52	

	Самостоятельная работа студента: отработка упражнений по теме	46	
<i>Тема 3 Баскетбол</i>	Содержание учебного материала	41	2
	Практические занятия: - стойка игрока, перемещение - основная стойка - передвижения в защитной стойке приставными шагами; - остановка шагом; - ловля мяча двумя руками; - передача мяча двумя руками от груди; - ведение мяча правой, левой рукой, шагом и бегом; - бросок мяча по кольцу двумя руками от груди; - ведение - 2 шага – бросок по кольцу. Требования к студентам: - штрафные броски по кольцу -2 (из 5 бросков); - ведение – 2 шага – бросок по кольцу – 3 (из 5); - учебная игра.		
	Самостоятельная работа студента: отработка упражнений по теме	55	
<i>Тема 4 Кроссовая подготовка</i>	Содержание учебного материала	55	2
	Практические занятия: - ходьба, бег по пересеченной местности - высокий старт; - преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий во время бега. Требования к студентам: - кроссовый бег 2000 м. – 11, 45 мин. (дев.), 3000 м. – 14,00 мин. (юноши)		
	Самостоятельная работа студента: отработка упражнений по теме	47	
Всего занятий		420	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Наименование учебных кабинетов, лабораторий, мастерских, объектов физической культуры и спорта и других помещений с указанием перечня и количества основного оборудования

Спортивный объект (для проведения занятий по физической культуре)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий и легкоатлетический манеж.

Специализированное оборудование:

- беговая дорожка по кругу (6 шт.);
- яма с водой для стиль-чеза (1 шт.);
- сектор для прыжка в длину и тройного прыжка (2 шт., длина 60 м., яма с песком);
- сектор для прыжка в высоту (1 шт.);
- сектор для толкания ядра и метания диска (1 шт.);
- участок с элементами полосы препятствий (1 шт.);
- легкоатлетический манеж (1 шт.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
2. Физическая культура : 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

Дополнительная литература:

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496334>

4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения:</i>	
<i>Тема 1 Легкая атлетика</i>	зачет по теме
- обучение технике выполнения специальных упражнений;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- обучение технике низкого старта, стартового разбега;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- обучение технике бега на короткие дистанции;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- обучение технике бега на средние дистанции;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
<i>Тема 2. Волейбол</i>	зачет по теме
- стойка игрока, перемещение приставными шагами и остановки;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- передачи мяча сверху, снизу двумя руками на месте и после перемещения;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- прием мяча снизу двумя руками;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- прием мяча после подачи;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- отбивание мяча кулаком в прыжке через сетку;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- нижняя прямая подача;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку в парах.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
<i>. Тема 3 Баскетбол</i>	зачет по теме
- стойка игрока, перемещение	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- основная стойка	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- передвижения в защитной стойке приставными шагами;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- остановка шагом;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- ловля мяча двумя руками;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- передача мяча двумя руками от груди;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- ведение мяча правой, левой рукой,	практические занятия,

шагом и бегом;	внеаудиторная самостоятельная работа
- бросок мяча по кольцу двумя руками от груди;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- ведение - 2 шага – бросок по кольцу.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
Тема 4 Кроссовая подготовка	зачет по теме
- ходьба, бег по пересеченной местности	практические занятия внеаудиторная самостоятельная работа
- высокий старт;	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
- преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий во время бега.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	мониторинг обучающихся

Вопросы для подготовки к зачёту по дисциплине «Физическая культура»

1. Техника безопасности на уроке физкультуры
2. Обучение технике выполнения специальных упражнений
3. Обучение технике низкого старта, стартового разбега
4. Обучение технике бега на короткие дистанции
5. Обучение технике бега на средние дистанции
6. Волейбол: стойка игрока, перемещение приставными шагами и остановки
7. Волейбол: передачи мяча сверху, снизу двумя руками на месте и после перемещения
8. Волейбол: прием мяча снизу двумя руками
9. Волейбол: прием мяча после подачи
10. Волейбол: отбивание мяча кулаком в прыжке через сетку
11. Волейбол: нижняя прямая подача
12. Волейбол: передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку в парах.
13. Баскетбол: стойка игрока, перемещение
14. Баскетбол: основная стойка
15. Баскетбол: передвижения в защитной стойке приставными шагами
16. Баскетбол: остановка шагом
17. Баскетбол: ловля мяча двумя руками
18. Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди
19. Баскетбол: ведение мяча правой, левой рукой, шагом и бегом
20. Баскетбол: бросок мяча по кольцу двумя руками от груди
21. Баскетбол: ведение - 2 шага – бросок по кольцу
22. Ходьба, бег по пересеченной местности

23. Кроссовая подготовка: Высокий старт

24. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий во время бега.

