ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет народного хозяйства»

Утверждена решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол №12 от 30 мая 2022 г.

Профессиональный колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Профессия 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования»

Квалификации – вязальщица трикотажных изделий, полотна; кеттельщик; швея

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DDAA21EB96DCD5ECDD494784A037C099
Владелец: Бучаев Ахмед Гамидович
Действителен: с 28.04.2023 до 21.07.2024

Махачкала – 2022

Составитель – Абдусаламов Шамиль Асхабалиевич,преподаватель Профессионального колледжа ДГУНХ.

Внутренний рецензент – Омаров Руслан Алиевич, директор профессионального колледжа ДГУНХ.

Внешний рецензент–Ибрагимов Али Абдусаламович,кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского педагогического университета.

Рабочая программаучебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 29.01.17 «Оператор вязально-швейного оборудования», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 декабря 2017 г. №760, в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. №464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» размещена на официальном сайте **www.dgunh.ru**.

Абдусаламов Ш.А. Рабочая программаучебного предмета «Физическая культура» для профессии 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования. – Махачкала: ДГУНХ, 2022.–20 с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 28 мая 2022 г.

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования, Салаховой И.Н.

Одобрена на заседании Педагогического совета Профессионального колледжа 24 мая 2022 г., протокол №10.

Содержание

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по учебному предмету…… 4

Раздел 2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы……..... 6

Раздел 3. Объем учебного предмета с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), на самостоятельную работу обучающихся и формы промежуточной аттестации…….. 6

Раздел 4. Содержание учебного предмета, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий……..... 7

Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебного предмета…… 16

Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебного предмета…… 17

Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных…….. 17

Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по учебному предмету…… 18

Раздел 9. Образовательные технологии……. 18

Лист актуализации рабочей программы учебного предмета... 20

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по учебному предмету

Учебный предмет «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих целей и задач:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятияхфизкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания,обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении вформировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.1.Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• личностных:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эф-

фективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методическихпрактических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее— ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развитияфизических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Раздел 2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы

В пределах освоения образовательной программы среднего профессионально-

го образования 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования на базе основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» изучается в рамках общеобразовательной подготовки учебного плана образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

Изучение данной учебного предмета опирается на знания, полученные обучающимися в ходе освоения программы основного общего образования.

Раздел 3. Объем учебного предмета с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), на самостоятельную работу обучающихся и формы промежуточной аттестации.

Объем учебного предмета составляет**256** часов.
Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с педагогическимработником (по видам учебных занятий), составляет**171**час,
в том числе: практическиезанятия–**171 ч.**
Количество академических часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся–**85 ч.**
Формы промежуточной аттестации:
2 семестр– дифференцированный зачет
4 семестр – дифференцированный зачет

Раздел 4. Содержание учебного предмета, структурированное по темам с указанием отведенного количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	*Темаучебногопредмета*	*Всего академических часов*	*В т.ч.:*						*Самостоятельная работа*	*Форма текущего контроля успеваемости*
			лекции	*семинары*	*практическиезанятия*	*лабораторные занятия*	*консультации*	*иные аналогичные занятия*		
1.	**Общая физическая подготовка**									
2.	Комплексы упражнений по общей физической подготовке.	1			1					Выполнение упражнений.
3.	**Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**									
4.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног).	3			2				1	Выполнение практических заданий
5.	Контрольный бег 500 м – девушки, 1000 м – юноши.	3			2				1	Выполнение практических заданий
6.	Обучение техники бега на короткие дистанции (постановка ноги на опору, маховым движениям ног, работе рук).	3			2				1	Выполнение практических заданий
7.	Обучение технике низкого старта и стартового ускорения.	3			2				1	Выполнение практических заданий
8.	Обучение техникефиниширования.	3			2				1	Выполнение практических заданий
9.	Контрольный бег на дистанции 60 – 100 м.	3			2				1	Выполнение практических заданий
10.	Тема 7. Обучение постановки ног на опору при прыжке в длину с	3			2				1	Выполнение практических заданий

	места.									
11.	Обучение техники отталкивания, полета и приземления.	3			2				1	Выполнение практических заданий
12.	Оценка техники и прыжок на результат.	3			2				1	Выполнение практических заданий
13.	Обучение техники специальных прыжковых упражнений при прыжке в длину с разбега.	3			2				1	Выполнение практических заданий
14.	Обучение техники прыжка в «шаге» с укороченного разбега.	3			2				1	Выполнение практических заданий
15.	Обучение техники прыжка в «шаге» с 5 - 7 шагов разбега.	3			2				1	Выполнение практических заданий
16.	Обучение техники прыжка в «шаге» с 11 - 13 шагов разбега.	3			2				1	Выполнение практических заданий
17.	Оценка техники и прыжок на результат.	3			2				1	Выполнение практических заданий
18.	Обучение технике держания и выбрасывания мяча.	3			2				1	Выполнение практических заданий
19.	Обучение техники финального ускорения в метании мяча.	3			2				1	Выполнение практических заданий
20.	Обучение техники метания мяча в горизонтальную цель 2,5 х 1,5 м.	3			2				1	Выполнение практических заданий
21.	Обучение техники метания мяча в вертикальную цель размером 1х1 м (с 10 м – девушки, с 15-20 м – юноши).	3			2				1	Выполнение практических заданий
22.	Метания мяча в вертикальную цель – контроль.	3			2				1	Выполнение практических заданий
23.	Обучение технике эстафетного бега в целом	3			2				1	Выполнение практических заданий
24.	Спортивная ходьба с различной	3			2				1	Выполнение прак-

	скоростью									тических заданий
25.	Обучение технике прыжка в высоту	3			2				1	Выполнение практических заданий
26.	Переменный бег до 3000м.	3			2				1	Выполнение практических заданий
27.	Тест К.Купера (12-минутный бег).	2			1				1	Выполнение практических заданий
28.	Контрольные нормативы	1			1					Контроль
	Итого за 1 семестр:	**73**			**49**				**24**	
29.	**Гимнастика.**									
30.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			1					Выполнение практических заданий
31.	Строевые упражнения.	3			2				1	Выполнение практических заданий
32.	Размыкания и смыкания.	3			2				1	Выполнение практических заданий
33.	Кувырки вперед и назад.	3			2				1	Выполнение практических заданий
34.	Длинный кувырок.	3			2				1	Выполнение практических заданий
35.	Стойка на лопатках.	3			2				1	Выполнение практических заданий
36.	Стойка на руках.	3			2				1	Выполнение практических заданий
37.	Стойка на голове.	3			2				1	Выполнение практических заданий
38.	Переворот вперёд с опорой головой и руками	3			2				1	Выполнение практических заданий
39.	Опорный прыжок через коня согнув ноги.	3			2				1	Выполнение практических заданий

40.	Опорный прыжок через козла углом.	3			2				1	Выполнение практических заданий
41.	Подъём туловища (перекладина) (контроль).	3			2				1	Выполнение практических заданий
42.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (контроль)	2			1				1	Выполнение практических заданий
	Спортивные игры: Волейбол.									
43.	ТБ. Правила игры в волейбол.	2			1				1	Выполнение практических заданий
44.	Техника и обучение техническим приемам игры.	2			1				1	Выполнение практических заданий
45.	Стойки и перемещения.	2			1				1	Выполнение практических заданий
46.	Обучение различным способам перемещения.	2			1				1	Выполнение практических заданий
47.	Перемещения в стойке по сигналу в стороны, вперед, назад.	2			1				1	Выполнение практических заданий
48.	Эстафеты с перемещениями.	2			1				1	Выполнение практических заданий
49.	Техника верхних передач.	2			1				1	Выполнение практических заданий
50.	Техника нижних передач.	2			1				1	Выполнение практических заданий
51.	Групповые упражнения.	2			1				1	Выполнение практических заданий
52.	Упражнения в движении.	2			1				1	Выполнение практических заданий
53.	Передача мяча сверху двумя руками вверх – вперед (в опорном положении).	2			1				1	Выполнение практических заданий
54.	Позиционные игры с верхней пе-	2			1				1	Выполнение прак-

	редачей мяча.									тических заданий
55.	Передача мяча через сетку в прыжке.	1			1					Выполнение практических заданий
56.	Передача мяча сверху двумя руками назад.	1			1					Выполнение практических заданий
57.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1			1					Выполнение практических заданий
58.	Техника нижней прямой подачи.	1			1					Выполнение практических заданий
59.	Техника верхней прямой подачи.	1			1					Выполнение практических заданий
60.	Игровые взаимодействия.	1			1					Выполнение практических заданий
61.	Групповые упражнения.	1			1					Выполнение практических заданий
62.	Одиночное блокирование.	1			1					Выполнение практических заданий
63.	Верхняя передача мяча в прыжке.	1			1					Выполнение практических заданий
64.	Прием мяча снизу двумя руками.	1			1					Выполнение практических заданий
65.	**Дифференцированный зачет**	**2**			**2**					**Контроль**
	Итого за 2 семестр:	**72**			**48**				**24**	
66.	Позиционные игры с приемом мяча снизу двумя руками.	2			1				1	Выполнение практических заданий
67.	Прямой нападающий удар через сетку.	2			1				1	Выполнение практических заданий
68.	Упражнения с мячом в парах через сетку.	2			1				1	Выполнение практических заданий
69.	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки.	2			1				1	Выполнение практических заданий

70.	Прием мяча снизу двумя руками от сетки (контроль)	2			1				1	Выполнение практических заданий
71.	Передача мяча снизу двумя руками.	2			1				1	Выполнение практических заданий
72.	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара.	2			1				1	Выполнение практических заданий
73.	Прием снизу двумя руками.	2			1				1	Выполнение практических заданий
74.	Индивидуальные действия в нападении.	2			1				1	Выполнение практических заданий
75.	Учебная игра	2			1				1	Выполнение практических заданий
	Баскетбол									
76.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2			1				1	Выполнение практических заданий
77.	Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	2			1				1	Выполнение практических заданий
78.	Учебная игра	3			2				1	Выполнение практических заданий
79.	Совершенствование техники ведения мяча.	3			2				1	Выполнение практических заданий
80.	Выполнение приемов выбивания мяча. Выполнение упражнений в движении.	3			2				1	Выполнение практических заданий
81.	Техника выполнения бросков мяча. Выполнение комплекса ОРУ.	3			2				1	Выполнение практических заданий
82.	Совершенствование техники бросков мяча. Выполнение комплекса упражнений.	2			2					Выполнение практических заданий
83.	Выполнение упражнений с мяча-	2			2					Выполнение прак-

	ми. Взаимодействие двух-трех игроков. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.									тических заданий
84.	Круговая тренировка на уроках баскетбола.	2			2					Выполнение практических заданий
85.	Эстафеты с элементами баскетбола в различных сочетаниях. Двухсторонняя игра в баскетбол.	2			2					Выполнение практических заданий
86.	Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение упражнений на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2			2					Выполнение практических заданий
87.	Учебная игра	2			2					Выполнение практических заданий
	Итого за 3 семестр:	**48**			**32**				**16**	
	Мини-футбол.									
88.	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом.	3			2				1	Выполнение практических заданий
89.	Повороты с мячом и вытеснение игрока.	3			2				1	Выполнение практических заданий
90.	Приемыигрыголовой.	3			2				1	Выполнение практических заданий
91.	Тренировка быстроты подач и обработки мяча.	3			2				1	Выполнение практических заданий
92.	Передачи по воздуху и длинные передачи.	3			2				1	Выполнение практических заданий
93.	Перевод мяча партнеру.	3			2				1	Выполнение практических заданий
94.	Удары с лета.	3			2				1	Выполнение прак-

										тических заданий
95.	Владение мячом и отбор мяча.	3			2				1	Выполнение практических заданий
96.	Остановка высоколетящего мяча.	3			2				1	Выполнение практических заданий
97.	Обработка и передачамяча.	3			2				1	Выполнение практических заданий
98.	Высокиемячи.	3			2				1	Выполнение практических заданий
99.	Ударыпомячу	3			2				1	Выполнение практических заданий
100.	Дриблинг.	3			2				1	Выполнение практических заданий
101.	Игра в пас.	3			2				1	Выполнение практических заданий
102.	Действия в нападении	3			2				1	Выполнение практических заданий
103.	Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых.	3			2				1	Выполнение практических заданий
104.	Действия в защите	3			2				1	Выполнение практических заданий
105.	Прием и обработка мяча на ограниченном пространстве (контроль).	3			2				1	Выполнение практических заданий
106.	**Ритмическая гимнастика**									
107.	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.	3			2				1	Выполнение упражнений
108.	**Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**									
109.	Тренировки для развития силы	4			2				2	Выполнение

	основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.									упражнений
	Дифференцированный зачет	**2**			**2**					**Контроль**
	Итого за 4 семестр:	**63**			**42**				**21**	
	Всего:	**256**			**171**				**85**	

Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебного предмета

№ п/п	*Автор*	*Название основной учебной и дополнительной литературы, необходимой для освоения учебного предмета*	*Выходные данные*	*Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа*
I.	**Основная учебная литература**			
1.	Муллер А.Б.	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования.	Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с.	URL: https://urait.ru/bcode/489849
II. Дополнительная литература				
А) Дополнительная учебная литература				
1.	Ягодин В.В.	Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 113 с.	URL: https://urait.ru/bcode/495254
2.	Кондаков В.Л.	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования	Издательство Юрайт, 2022 .— 149 с.	URL: https://urait.ru/bcode/488422
Б) Официальные издания:				
1.	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" http://www.consultant.ru 16 2. Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 №602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2017 №48372) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.			
В) Периодические издания				
1.	Журнал «Большой спорт» - https://bolshoisport.ru/issues/bolshoy-sport-iyun-2021-144.			
2.	Ежедневная «Спорт-Экспресс» - https://www.sport-express.ru/newspaper/2021-06-10/.			
	Г) Справочно-библиографическая литература			
2.	Глоссарий по физической культуре и спорту - *https://zaharov46.ru/index.php/kgu/12*.			

Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения учебного предмета

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета (http://e-dgunh.ru.). Электронно-библиотечная система и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории образовательной организации, так и вне ее.

Для освоения учебного предмета «Физическая культура» могут быть использованы материалы следующих Интернет-сайтов:

1.Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов — ФЦИОР.www.fcior.edu.ru.

2.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
www.school-collection.edu.ru.

3.Официальный сайт студенческого спортивного союза России. - http://www.studsport.ru.

4. Официальныйсайт FISU - International University Sports Federation. http://www.fisu.net

5.Сайт содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.- http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html.

Раздел 7.Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных

7.1. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

1. Windows 10
2.Microsoft Office Professional
3.Adobe Acrobat Reader DC
4.VLCMediaplayer
5.7-zip

7.2.Перечень информационных справочных систем

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс»

7.3.Перечень профессиональных баз данных

1. Сайт Министерства по физкультуре и спорту РД. - http://dagsport.ru/.
2.Министерство спорта Российской Федерации. - https://minsport.gov.ru/

Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по учебному предмету

Спортивный зал - 367008, Россия, Республика Дагестан, г. Махачкала, пр-т Али-Гаджи Акушинского, д. 20а, помещение №6.

Мебель и основной инвентарь:кольца баскетбольные, сетка волейбольная, скамейка гимнастическая, тренажер для пресса, стол теннисный, ракетки теннисные, мячи для настольного тенниса, штанга, гимнастические маты, перекладина гимнастическая, брусья параллельные, груша, беговая дорожка, тематический стенд.

Раздел 9. Образовательные технологии

В рамках модернизации системы образования одной из главных задачявляется воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией,позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиеническихзнаний, норм и правил здорового образа жизни, что предусматривает широкоеиспользование в учебном процессе активных и интерактивных формпроведения аудиторных и внеаудиторных занятий - групповую работу.

В структуре занятия, применяются следующие элементыздоровьесберегающих технологий:

1. Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительныйэффект.В водную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения накоординацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

Обучающиеся уже со 2семестра самостоятельно готовят упражнения разминки,это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическимиупражнениями.

2. Увеличение моторной плотности занятий.Основная часть занятия проводится с применением фронтальных, групповых,индивидуальных, дифференцированных, игровых, соревновательных форм иметодов обучения.

3. Индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимойинформацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.

Знакомство с результатами медицинских осмотров; их учёт в учебно-воспитательной работе. Сообщается о влиянии применяемых на занятииупражнений на здоровье. Возможность применения данных упражнений и игр,для самостоятельных занятий физической культурой. Используютсяразвивающие творческие задания, подготовка сообщений которыеспособствуют формированию устойчивого интереса к предмету, успешномуинтеллектуальному развитию. Особое внимание уделяется развивающемуобучению.

4. Создание положительного эмоционального настроя.Применение игровых технологий в комплексе с другими приемами иметодами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучениеучебного предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидетьиндивидуальность. Положительные эмоции надежно защищают обучающихсяот умственных перегрузок.

5. Демократический стиль общения создает условия, для развитияпсихической активности обучающегося, дает свободу познавательнойдеятельности.

6. Используются несколько вариантов оценивания. При оценивании учебныхнормативов сравнивается достижения начала года и конца года каждогообучающегося. При оценивании техники движений или выполнениикомплексов упражнений учитываются качественные и количественныепоказатели. Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, этоформирует готовность улучшать результаты,

стремиться достичь поставленнуюперед собой цель, формирует мотивацию к обучению и создает положительныйэмоциональный настрой.

5. Использование естественных природных факторов.При подходящих погодных условиях занятия физической культуройпроводятся на улице, это значительно способствует закаливанию обучающихся.

Применение информационных технологий для поиска нужной информацииприи самостоятельной работе по дисциплине.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе).Игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценностьигровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу обучающегося и отвечает его возрастнымособенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формируеттиповые навыки социального поведения, систему ценностей личности игруппы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряетстремление к успеху.

Технология дифференцированного образования.Под дифференцированным образованием понимается целенаправленноефизическое формирование человека посредством развития его индивидуальныхспособностей. Зная сильные и слабые стороны обучающегося, корректируемпримeняемые на занятии упражнения и игры. При дифференцированномобучении каждый получает от занятия только положительные эмоции, ощущаеткомфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

Технология личностно-ориентированного образования.Это методы и средства обучения и воспитания, соответствующиеиндивидуальным особенностям каждого обучающегося.

Лист актуализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании метод.комиссии

Протокол от «____» _____ 20___ года №___
Председатель метод.комиссии _____

Рабочая программа учебного предмета пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании метод.комиссии

Протокол от «____» _____ 20___ года №___
Председатель метод.комиссии _____

Рабочая программа учебного предмета пересмотрена,
обсуждена и одобрена на заседании метод.комиссии

Протокол от «____» _____ 20___ года №___
Председатель метод.комиссии _____