

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ ЕВРЕЙСКОЙ АВТОНОМНОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ.
«ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по ТО ОГПОБУ
«Технический колледж»
_____/Зуев Ф.А./
« ____ » _____ 2017г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ОГПОБУ
«Технический колледж»
_____/С.А.Рачков/
« ____ » _____ 2017г.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И ПРОГРАММА
ПРЕДМЕТА ОП ФК «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

г. Облучье, 2017 год.

Составлена на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС). Данная программа предназначена для реализации государственных требований к уровню подготовки и содержанию образования по предмету «Физическая культура» по профессии 23.01.09 «Машинист локомотива».

Организация разработчик:

Областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение. «Технический колледж»

Автор:

Ф.А. Зуев – заместитель директора по ТО

РАССМОТРЕНО:

на методической комиссии преподавателей СД

Протокол № 05 от 25.05.2017 года.

Председатель МК СД

_____ /Васильева С.А./

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для студентов 3-4 курса

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Основные требования к содержанию и структуре рабочей программы закреплены в документах:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 5–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании семестра студенты сдают дифференцированный зачет.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

– на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;

– О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
предмета «Физическая культура»

3 п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Часы.
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	8
3.	Спортивные игры волейбол	8
4.	Гимнастика	4
5.	Баскетбол	8
6.	Элементы борьбы	3
7.	Футбол	8
	<i>Итоговый дифференцированный зачет</i>	<i>1</i>
	Итого за курс обучения	40

**Учебно - тематическое планирование
физической культуры
профессии «Машинист локомотива»**

№ п/п	№ урока	Содержание тем	Кол-во часов
2 курс			
		1. Легкая атлетика	
1.	1.1	<i>скоростно-силовые упражнения</i>	1
2.	1.2	<i>техника бега на короткие дистанции;</i>	1
3.	1.3	<i>техника бега на длинные дистанции;</i>	1
4.	1.4	<i>техника прыжка в высоту способом «перешагивания»;</i>	1
5.	1.5	<i>техника прыжка в длину способом «согнутой ноги»;</i>	1
6.	1.6	<i>техника метания гранаты 500-700грамм с места;</i>	1
7.	1.7	<i>техника метания гранаты 500-700 грамм с разбега;</i>	1
8.	1.10	<i>сдача контрольных нормативов</i>	2
		Итого	9
		2. Спортивные игры волейбол	
9.	2.1	<i>Прием мяча снизу с нижней подачи.</i>	1
10	2.2	<i>Совершенствование приема мяча с подачи.</i>	1
11	2.3	<i>Игра в волейбол</i>	1
12	2.4	<i>Верхняя и нижняя передача во встречных колоннах.</i>	1
13	2.5	<i>Игра в пионербол с элементами волейбола.</i>	1
14	2.6	<i>Перемещение у сетки, остановка и прыжок.</i>	1
15	2.7	<i>прямой боковой нападающий удар, страховка у сетки.</i>	1
16	2.8	<i>игра в защит</i>	1
17	2.10	<i>учебная двухсторонняя игра.</i>	1
		Итого	8
		3. Гимнастика	
18.	3.1	<i>размахивание с изгибом в висе, подъем в висе;</i>	1
19	3.2	<i>подъем, упор силой, подъем переворотом;</i>	1
20	3.3	<i>техника размахивания махом, назад, соскок;</i>	1
21	3.4	<i>техника оборота назад в упор, соскок дугой;</i>	1
		Итого	4
		5 Элементы борьбы (единоборство)	
30.	5.1	<i>приемы самостраховки, падение на бок;</i>	1
31.	5.2	<i>техника падения на бок через партнера;</i>	1
32.		Дифференцированный зачет	1
		Итого	3
ИТОГО ЗА 2 КУРС			24
3 курс			
		4 Баскетбол	
22	4.3	<i>Ведение мяча. Остановка прыжком.</i>	1
23	4.4	<i>Ведение мяча. Остановка шагом.</i>	1
24	4.5	<i>Ловля и передача мяча от груди двумя руками в движении.</i>	1
25	4.6	<i>Бросок мяча от плеча после ведение.</i>	1
26	4.7	<i>Игра в защите и нападении;</i>	1
27	4.8	<i>Ведение мяча, левая нога двумя руками, левая нога одной рукой;</i>	1

28	4.9	<i>Передача мяча одной рукой. Бросок по кольцу в движении;</i>	1
29	4.10	<i>Учебная игра;</i>	1
		<i>Итого</i>	8
33	6.1	6 Футбол <i>Ведение мяча по прямой с изменяющейся скоростью.</i>	1
34	6.2	<i>Удар по неподвижному мячу с изменяющейся скоростью.</i>	1
35		<i>удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.</i>	
36	6.3	<i>Удар по мячу с разбега после отскока от земли.</i>	1
37	6.4	<i>Удар по мячу после ведения. Игра футбол.</i>	1
38	6.5	<i>Удар по мячу с поворотам. Игра в футбол.</i>	1
39	6.6	<i>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</i>	1
	6.7	<i>учебная двухсторонняя игра.</i>	1
		<i>Итого</i>	7
40	Итоговый дифференцированный зачет		1
	Итого за 3 курс обучения		16

		4 курс обучения	Всего часов
51.	<i>1.1</i>	1 Легкая атлетика <i>Эстафета бег 4*100м, эстафетного бега на 4*400м;</i>	1
52.	<i>1.2</i>	<i>Прыжок в высоту способом перешагивания,</i>	1
53.	<i>1.3</i>	<i>прыжок в длину способом «согнув ноги,</i> Итого	1 3
54.	<i>2.1</i>	2 Спортивные игры волейбол <i>Верхняя и нижняя передача через сетку.</i>	1
55.	<i>2.2</i>	<i>Комплекс упражнений с набивными мячами.</i>	1
56.	<i>2.3</i>	<i>учебная двухсторонняя игра.</i> Итого	1 3
57.	<i>3.1</i>	3 Гимнастика <i>Подъем махом назад, угол;</i>	1
58.	<i>3.2</i>	<i>кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью;</i>	1
59.	<i>3.3</i>	<i>подъем, упор силой, подъем переворотом;</i> Итого	1 3
60.	<i>4.1</i>	4 Баскетбол <i>Ведение мяча бегом, игра в стрит-бол.</i>	1
61.	<i>4.2</i>	<i>Бросок мяча от плеча после ведение.</i>	1
62.	<i>4.3</i>	<i>учебная двухсторонняя игра</i> Итого	1 3
63.	<i>5.1</i>	5 Элементы борьбы(единоборство) <i>прием борьбы стоя, задняя подножка,</i>	1
64.	<i>5.2</i>	<i>бросок рывком за пятку, элементы борьбы,</i>	1
65.	<i>5.3</i>	<i>учебная схватка</i> Итого	1 3
66.	<i>6.1</i>	Футбол <i>Отбор мяча у соперника.</i>	1
67.	<i>6.2</i>	<i>Ведение мяча по прямой с изменяющейся скоростью.</i>	1
68.	<i>6.3</i>	<i>Удар серединой подъема стопы с места по неподвижному мячу.</i>	1
69.	<i>6.4</i>	<i>учебная двухсторонняя игра</i> Итого	1 4
Итоговый дифференцированный зачет			1
Итого за 4 курс обучения			20
Всего за курс обучения			70