

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОБЩЕГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Разработчик:** Полторацкий А.С.

**Специальность:** 13.02.07 Электроснабжение ( по отраслям)

**Наименование учебного предмета:** ОУП. 06 Физическая культура

### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г., приказ № 413 (ред. от 11.12.2020) и примерной основной образовательной программой среднего общего образования от 28. 06.2016 № 2/16-з.

### **1.2 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалиста среднего звена**

Общий учебный предмет «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл.

### **1.3 Цели и задачи учебного предмета - требования к результатам освоения учебного предмета**

**Предметные результаты** освоения базового курса учебного предмета отражают:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

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

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные результаты** освоения учебного предмета отражают:

1) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

2) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

3) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

4) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Регулятивные УУД:**

-самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определять, что цель достигнута;

-оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

-ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

-оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

-выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

-организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

-сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью

#### **Познавательные УУД:**

-искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные ) задачи;

-критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

-использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

-находить и проводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

-выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

-выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

-менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### **Коммуникативные УУД:**

-осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми ( как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия , а не личных симпатий;

-при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

-развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных( устных и письменных) языковых средств;

-распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

#### **Личностные результаты реализации программы воспитания:**

ЛР 1        Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

ЛР 2        Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности

ЛР 3        Готовность к служению Отечеству, его защите

ЛР 4        Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире

ЛР 5 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

ЛР 6 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям

ЛР 8 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей

ЛР 9 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений

ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

ЛР 14 Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности

#### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета**

Объем образовательной программы-117 часов

Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)-117 часов

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета-1,2 семестр

#### **1.5 Содержание учебного предмета**

##### *Раздел 1 Легкая атлетика*

Тема 1.1 Спортивная ходьба.

Тема 1.2 Специальные беговые упражнения.

Тема 1.3 Челночный бег.

Тема 1.4 Бег на короткие дистанции.

Тема 1.5 Передача эстафетной палочки.

Тема 1.6 Бег на средние дистанции.

Тема 1.7 Бег с препятствиями.

Тема 1.8 Прыжок в высоту способ «Ножницы»

Тема 1.9 Прыжки в длину.

Тема 1.10 Метание гранаты.

Тема 1.11 Кроссовый бег.

Тема 1.12 Толкание ядра.

Тема 1.13 Тройной прыжок, техника выполнения.

Тема 1.14 Бег на длинные дистанции.

Тема 1.15 Прыжок в высоту способ «Фосбери-флоп»

##### *Раздел 2 Гимнастика*

Тема 2.1 Гимнастика. Строевые упражнения.

Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.

Тема 2.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.

Тема 2.4 Силовые упражнения на снарядах.

Тема 2.5 Упражнение для укрепления пресса.

Тема 2.6 Опорные прыжки через козла.

Тема 2.7 Опорные прыжки через коня.

Тема 2.8 Лазание по канату.

Тема 2.9 Прикладная гимнастика

*Раздел 3 Спортивные игры*

Тема 3.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.

Тема 3.2 Поддача мяча снизу

Тема 3.3 Поддача мяча сверху

Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

Тема 3.5 Двухсторонняя игра.

Тема 3.6 Совершенствование техники подачи мяча

Тема 3.7 Техника нападающего удара

Тема 3.8 Блокирование мяча.

Тема 3.9 Групповые действия игроков по блокированию мяча

Тема 3.10 Тактика нападающего удара

Тема 3.11 Индивидуальные действия пасующего игрока.

Тема 3.12 Подробности о правилах игры.

Тема 3.13 Баскетбол. Стойка и перемещение игрока с мячом

Тема 3.14 Прием и передача мяча на месте и движении.

Тема 3.15 Индивидуальные действия игрока с мячом

Тема 3.16 Взаимодействие игроков на поле.

Тема 3.17 Броски мяча с места в движении, штрафные.

Тема 3.18 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Тема 3.19 Двухсторонняя игра.

Тема 3.20 Правила игры в баскетбол.

Тема 3.21 Тактические действия на площадке.

Тема 3.22 Уличный баскетбол

Тема 3.23 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле

Тема 3.24 Остановка и обработка мяча.

Тема 3.25 Правила игры в футбол.

Тема 3.26 Подвижные игры для футбола.

Тема 3.27 Удары по неподвижному и летящему мячу, выбрасывание мяча.

Тема 3.28 Жонглирование мячом, разминка в футболе.

Тема 3.29 Совершенствование техники владения футбольным мячом.

Тема 3.30 Подвижные игры для футбола, двухсторонняя игра.

*Раздел 4 Виды спорта по выбору*

Тема 4.1 Ритмическая гимнастика

Тема 4.2 8 шагов

Тема 4.3 7 шагов

Тема 4.4 Контроль комплекса ритмической гимнастики