**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП. 09 «Физическая культура»**

**Профессия**  43.01.09 «Повар, кондитер»

**Нормативный срок освоения ППКРС:** 3 года 10 месяцев

**Уровень подготовки:** основная профессиональная подготовка

**На базе основного общего образования.**

Количество часов: 74 часа.

**Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение сле­дующих целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

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

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-­оздоровительной деятельностью;

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

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

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

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

**2.1 Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов при сроке обучения** |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 40 часов |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 40 |
| Теоретические занятия | В процессе занятия |
| Итоговая аттестация в форме (зачета) | Дифференцированный |

**2.2. Тематический план общепрофессионального цикла «физическая культура» 2 курс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урок** | **Содержание учебного материала (урок)** | **Тип урока** | **Оборудование** | **Мониторинг/**  **Контроль** | | **Объем часов** | | | **УУД** |
|  | Раздел I. Футбол | | | | | | | | | |
| 1 |  | Теоретические сведения, ТБ, игра вратаря | Ознакомления с новым материалом | Футбольные мячи | |  | 2 | | Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.  Регулятивные: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.  Коммуникативные: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.  Личностные: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. | | |
| 2 | Ведение мяча. Скоростно -силовая подготовка | Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. | Футбольные мячи | |  | 2 | |
| 3 | Остановка, отбор мяча. | Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности | Футбольные мячи | |  | 2 | |
| 4 |  | Ведение мяча. Остановка, отбор мяча. | Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности | Футбольные мячи | |  | 2 | |
| 5 | Ведение мяча. Остановка, отбор мяча | Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности | Футбольные мячи | |  | 2 | |
| 6 |  | Взаимодействие игроков. ОФП | Освоение основных игровых элементов, согласованности групповых взаимодействий. Развитие координационных способностей | Футбольные мячи | | Учетный: Челночный бег 3\*10 | 2 | |
| 7 |  | Учебная игра. | Согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. | Секундомер  Футбольные мячи | |  |  | |
| 8 | Удары по воротам. Передача по верху | Освоение основных игровых элементов. Согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. | Футбольные мячи | |  | 2 | |
| 9 |  | Взаимодействие игроков. Учебная игра | Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности согласованности групповых взаимодействий | Футбольные мячи | |  | 2 |  | | | | |
| 10 | Учебная игра. | Согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. | Секундомер  Футбольные мячи | |  | 2 |
| 11 | Ведение мяча. Остановка, отбор мяча. Учебная игра. | Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. | Футбольные мячи | |  | 2 |
| 12 | Учебная игра. Судейство. | Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. | Футбольные мячи | | Учетный | 2 |

Примечание: в связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая.

* 1. **Тематический план общепрофессионального цикла «физическая культура» на 3-й курс обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урок** | | **Содержание учебного материала (урок)** | **Тип урока** | **Оборудование** | **Мониторинг/**  **Контроль** | | | **Объем часов** | | | | **УУД** |
|  | Раздел I. Футбол | | | | | | | | | | | | |
| 1 |  | | Теоретические сведения, ТБ, игра вратаря | Ознакомления с новым материалом | Футбольные мячи | | |  | 2 | | Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.  Регулятивные: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.  Коммуникативные: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.  Личностные: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. | | | |
| 2 | Ведение мяча. Скоростно -силовая подготовка | Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. | Футбольные мячи | | |  | 2 | |
| 3 | Остановка, отбор мяча, Ведение мяча. | Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности | Футбольные мячи | | | Учетный: Челночный бег 3\*10 | 2 | |
| 4 | Удары по воротам. Передача по верху | Освоение основных игровых элементов. Согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. | Футбольные мячи | | |  | 2 | |
| 5 |  | | Взаимодействие игроков. Учебная игра | Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности согласованности групповых взаимодействий | Футбольные мячи | | |  | 2 |  | | | | | |
| 6 | Учебная игра. | Согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. | Секундомер  Футбольные мячи | | |  | 2 |
| 7 | Ведение мяча. Остановка, отбор мяча. Учебная игра. | Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. | Футбольные мячи | | |  | 2 |
| 8 | Учебная игра. Судейство. | Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. | Футбольные мячи | | | Учетный | 2 |
|  | Раздел 2 Легкая атлетика | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Спринтерский бег | | Низкий старт и стартовый разгон. | Применения знаний и умений |  | | |  | 2 | | Познавательные: овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.  Регулятивные: совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений.  Коммуникативные: умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.  Личностные: адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач. | | | | |
| 10 |  | | Финиширование. Эстафетный бег. | Применения знаний и умений |  | | |  | 2 | |
| 11 |  | | Бег 30 м. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на снарядах | Применения знаний и умений | Перекладина, гимнастическая стенка | | | Учетный: | 2 | |
| 12 | Развитие скоростной выносливости. Лапта русская. | Применения знаний и умений |  | | |  | 2 | |
| 13 | Бег 2000м. – 3000м. | Осваивают технику беговых упражнений равномерного бега на дистанцию 2 000 м ,и 3 000 м |  | | |  | 2 | |
| 14 |  | Скоростно–силовая подготовка; бег 1000м. | | Осваивают технику беговых упражнений, стартового разгона, финиширования; бега 1000 м, бега по прямой с различной скоростью |  | |  | | 2 | | | Познавательные: сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов волейбола в игровой деятельности.  Регулятивные: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.  Коммуникативные: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. | | | |
| 15 | Бег -3000 м.  Лапта русская. | | Комбинированный |  | | Учетный: | | 2 | | |

Примечание: в связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая.

* 1. **Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура» на 3-й курс обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урок** | **Содержание учебного материала (урок)** | **Тип урока** | **Оборудование** | **Мониторинг/**  **Контроль** | | **Объем часов** | | | **УУД** |
|  | Раздел I. Футбол | | | | | | | | | |
| 1 |  | Теоретические сведения, ТБ, игра вратаря | Ознакомления с новым материалом | Футбольные мячи | |  | 2 | | Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.  Регулятивные: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.  Коммуникативные: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.  Личностные: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. | | |
| 2 | Ведение мяча. Скоростно -силовая подготовка | Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. | Футбольные мячи | |  | 2 | |
| 3 | Остановка, отбор мяча. | Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности | Футбольные мячи | |  | 2 | |
| 4 |  | Ведение мяча. Остановка, отбор мяча. | Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности | Футбольные мячи | |  | 2 | |
| 5 | Ведение мяча. Остановка, отбор мяча | Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности | Футбольные мячи | |  | 2 | |
| 6 |  | Взаимодействие игроков. ОФП | Освоение основных игровых элементов, согласованности групповых взаимодействий. Развитие координационных способностей | Футбольные мячи | | Учетный: Челночный бег 3\*10 | 2 | |
| 7 | Удары по воротам. Передача по верху | Освоение основных игровых элементов. Согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. | Футбольные мячи | |  | 2 | |
| 8 |  | Взаимодействие игроков. Учебная игра | Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности согласованности групповых взаимодействий | Футбольные мячи | |  | 2 |  | | | | |
| 9 | Учебная игра. | Согласованность групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. | Секундомер  Футбольные мячи | |  | 2 |
| 10 | Ведение мяча. Остановка, отбор мяча. Учебная игра. | Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. | Футбольные мячи | |  | 2 |