**Аннотация рабочей программы учебной дисциплины**

|  |
| --- |
| Физическая культура |

*название учебной дисциплины*

1. **Общая характеристика учебной дисциплины**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

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

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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;

- 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.

**1.3 Место учебной дисциплины в учебном плане**

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл и предусматривает ресурс учебного времени в объеме 256 часов. Дисциплина входит в предметную область «Физическая культура».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной деятельности** | **Объем часов** | |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 256 | |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 171 | |
| в том числе: | | |
| лабораторные работы | не предусмотрены | |
| практические занятия | 171 | |
| курсовая работа (проект) | не предусмотрено | |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | 85 | |
| в том числе: | | |
| - самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | | не предусмотрено |
| - подготовка доклада;  - подготовка реферата;  - чтение и анализ литературы. | | 23  6  56 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | | |

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 264

**4. Содержание дисциплины**

**I семестр**

**Тема 1.1** Основы физической культуры и здорового образа жизни

**Тема 1.2** Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное

развитие личности**.**

**Тема 1.3** Комплекс дыхательных упражнений

**Тема 1.4** Комплексов упражнений утренней гимнастики. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности

**Тема 1.5** Комплекс упражнений для глаз

**Тема 1.6** Комплекс упражнений по формированию осанки. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

**Тема 1.7** Комплексупражнений по предотвращению плоскостопия. Комплексы адаптивной физической культуры

**Тема 1.8** Комплекс упражнений для снижения массы тела. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц

**Тема 1.9** Комплекс упражнений для наращивания массы тела. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

**Тема 1.10** Оздоровительные ходьба и бег. Бег на короткие дистанции

**Тема 1.11** Техника беговых упражнений

**Тема 1.12** Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив

**Тема 1.13** Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив

**Тема 1.14** Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив

**Тема 1.15** Прыжок в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места

**Тема 1.16** Бег на длинные дистанции

**Тема 1.17** Техника бега по дистанции (беговой цикл)

**Тема 1.18** Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных комбинациях в беге на короткие, средние и длинные дистанции

**Тема 1.19** Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив

**Тема 1.20** Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени

**Тема 1.21** Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени

**Тема 1.22** Освоение техники бега (челночный бег)

**Тема 1.23** Освоение техники спортивной ходьбы

**Тема 1.24**. Освоение техники спортивной оздоровительной ходьбы

**Тема 1.25**. Тренировочные игры, двухсторонние игры на счет

**Тема 1.26**. Выполнение контрольных нормативов по технике спортивных игр

**Тема 1.27**. Выполнение контрольных нормативов по техники

**II семестр**

**Тема 2.1** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Тема 2.2** Совершенствование техники двигательных действий, техника- тактических приемов игры. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

**Тема 2.3** Освоение основных правил игры в шашки. Приемы и тактики игры

**Тема 2.4** Теоретические сведения, рассмотрение тактики игр

**Тема 2.5** Тренировочные игры, двухсторонние игры на счет. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

**Тема 2.6** Основные приемы игры в шахматы

**Тема 2.7** Бег на средние дистанции

**Тема 2.8** Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега;

**Тема 2.9** Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега

**Тема 2.10** Метание снарядов

**Тема 2.11** Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

**Тема 2.12** Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок

**Тема 2.13** Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола

**Тема 2.14** Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

**Тема 2.15** Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

**Тема 2.16** Техника нижней подачи и приёма после неё

**Тема 2.17** Техника прямого нападающего удара

**Тема 2.18** Волейбол**.** Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх

**Тема 2.19** Волейбол**.** Совершенствование техники владения волейбольным мячом

**Тема 2.20** Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе

**Тема 2.21** Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

**Тема 2.22** Группировки, перекаты, стойки, кувырки

**Тема 2.23** Выпады, перекаты

**Тема 2.24** Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре

**Тема 2.25** Шпагаты, парные упражнения

**Тема 2.26** Шпагаты, парные упражнения

**Тема 2.27** Упражнения для мышц ног

**Тема 2.28** Упражнения для мышц плечевого пояса

**Тема 2.29** Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта

**Тема 2.30** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Тема 2.31** Выполнение нормативов ГТО

**III семестр**

**Тема 3.1** ППФП для профессий отличающихся точность рабочих движений  
**Тема 3.2** Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки  
**Тема 3.3** Понятие строевой, физической огневой подготовки  
**Тема 3.4** Строевая подготовка  
**Тема 3.5** Физическая подготовка  
**Тема 3.6** Бег на короткие дистанции (30 м)  
**Тема 3.7** Бег на короткие дистанции (60 м)  
**Тема 3.8** Бег на короткие дистанции (100 м)  
**Тема 3.9** Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)  
**Тема 3.10** Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)  
**Тема 3.11** Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)  
**Тема 3.12** Бег по пересеченной местности  
**Тема 3.13** Огневая подготовка  
**Тема 3.14** Основные приемы борьбы  
**Тема 3.15** Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием  
**Тема 3.16** Преодоление полос препятствий  
**Тема 3.17** Навыки обращения с оружием  
**Тема 3.18** Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое  
**Тема 3.19** Комплекс упражнений для развитие гибкости  
**Тема 3.20** Бег на выносливость  
**Тема 3.21** Эстафетный бег  
**Тема 3.22** Челночный бег  
**Тема 3.23** Волейбол. Совершенствование командных в защите. Командные действия в защите. Командные действия в нападении  
**Тема 3.24** Баскетбол. Передачи от груди двумя руками. Передачи встречные в колоннах, в движении. Ведение мяча. Передачи в парах в движении  
**Тема 3.25** Освоение техники плавания  
**Тема 3.26** Кроль. Кроль на спине. Брасс. Батерфляй(дельфин)  
**Тема 3.27** Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки