

Аннотация к рабочей программе по предмету

Физическая культура для 11 класса

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи учебного курса

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- Воспитание у суворовцев чувства патриотизма, готовности к защите Отечества, формирование и развитие у них чувства верности воинскому долгу, дисциплинированности, стремления к овладению профессией офицера и воспитание любви к военной службе;
- Профессиональная ориентация суворовцев, осознанный выбор профессии офицера, продолжение дальнейшего обучения в профессиональных образовательных организациях и получения высшего военного образования;
- Формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья суворовцев, обеспечение их безопасности и выполнения норм СанПиН.

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе примерной программы и авторской программы В.И. Ляха (3-е изд. Просвещение 2019)

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Изучение дисциплины «Физическая культура» организуется и проводится в форме учебных занятий (уроков). Степень усвоения учебной программы по физической культуре и уровень физической подготовленности обучающихся оцениваются в соответствии с требованиями нормативов, положений Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских (морских кадетских) музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации и требований нормативов (испытаний) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В связи со спецификой суворовского военного училища в рабочую программу включены разделы и упражнения в соответствии с Наставлением по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских (морских кадетских) музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны

Российской Федерации) и учетом материальной и спортивной базы училища, ФОК «Яуза», климатических условий региона. Большое количество часов раздела спортивные игры отведено на футбол, гандбол, волейбол, так как командная игра способствует формированию воинского коллектива. В связи с участием суворовцев в Смотре спортивной работы довузовских образовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации, в конце каждого месяца назначается время для сдачи нормативов, предусмотренных данным смотром, с выставлением оценок за четыре контрольных упражнения: подтягивание на перекладине, метание гранаты на дальность, бег на 100 м., бег на 3000 м. Начиная с 5 класса проводится регулярная и планомерная подготовка обучающихся к поступлению в военные высшие учебные заведения МО РФ, так же к сдаче ими практических вступительных экзаменов.

Место учебного предмета

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности» и обязательную часть учебного плана. Изучается из расчёта 3 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 102 ч., один год обучения.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, утренняя физическая зарядка, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с *образовательно-познавательной направленностью* дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета

обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки;

Помимо целевого развития физических качеств, необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с *образовательно-тренировочной направленностью* учащиеся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.