

## **АННОТАЦИЯ**

Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом военной направленности образования, подготовки суворовцев к осознанному выбору военной профессии и поступлению в военные ВУЗы Министерства обороны Российской Федерации. В содержание уроков интегрированы задания и упражнения, имеющие военную тематику.

### **2. Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе примерной основной образовательной программы среднего общего образования.

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) (далее Наставление по физической подготовке и спорту) и требованиями нормативов (испытаний) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

В связи со спецификой суворовского военного училища в рабочую программу включены разделы и упражнения в соответствии с Наставлением по физической подготовке и спорту и учетом материальной и спортивной базы училища, ФОК «Яуза», климатических условий региона. Также большее количество часов по спортивным играм отведено на футбол, так как командная игра способствует формированию воинского коллектива. Проводится регулярная и планомерная подготовка обучающихся к поступлению в военные высшие учебные заведения МО РФ, так же к сдаче ими практических вступительных экзаменов.

Используемые современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- лично ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учётом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

- информационно-коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры:

- игровая технология – совокупность психолого-педагогических методов, способов приемов обучения, воспитательных средств. Под этим понятием подразумевается такое качество деятельности, которое характеризуется высоким уровнем мотивации, осознанной потребностью в усвоении знаний и умений, результативностью и соответствием социальным нормам.

### **3. Описание места предмета в учебном плане**

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается из расчёта 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 105 часов на один год обучения.

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 обучающимся 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. На этих же уроках обучающиеся 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 училище 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 обучающиеся получают соответствующие знания по формированию 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* обучающихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Виды и формы контроля на занятиях по физической культуре:

*Предварительный контроль* (в начале учебного года, перед прохождением нового материала, раздела) – 11 часов;

*Текущий контроль* (на каждом уроке);

*Периодический контроль* (после прохождения раздела, в конце каждой четверти) – 11 часов;

*Итоговый контроль* (в конце учебного года) – 2 часа.

Контроль физических упражнений осуществляется в соответствии с Наставлением по физической подготовке и спорту:

- Глава 5. Проверка и оценка физической подготовки;
- приложение № 19 «Нормативы по физической культуре для обучающихся 9-11 классов».

Обучающиеся овладевают теоретическим материалом в процессе практического занятия. Обучающиеся имеющие освобождение от занятий физической культурой по состоянию здоровья, в процессе урока изучают теоретический материал согласно заданию преподавателя.