

Аннотация

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

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» среднего общего образования направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
 - формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
 - расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
 - дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
 - формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
 - формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
 - формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
 - дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

В рабочую программу по предмету «Физическая культура» интегрирована военная и воспитательная составляющие, которые логично встроены в темы и разделы учебного предмета с учетом его специфики.

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.

Рабочая программа составлена с учетом концепции преподавания физической культуры (от 29.12.2018 г. в рамках ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации») и включает подготовку суворовцев к сдаче норм ГТО, а также теоретические занятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни, формирования спортивного поведения и антидопингового мировоззрения.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса составлена на основе примерной основной образовательной программы среднего общего образования и авторской программы В.И. Ляха 2021г. и учебника по физической культуре В.И. Ляха, Просвещение 2021 г.

Изучение дисциплины «Физическая культура» организуется и проводится в форме учебных занятий (уроков). Степень усвоения учебной программы по физической культуре и уровень физической подготовленности суворовцев 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, с Указом Президента Российской Федерации № 172 «О Всероссийском физкультурно спортивном комплексе ГТО» и учетом материальной и спортивной базы училища, ФОК «Яуза», климатических условий региона. Особое внимание уделено спортивным играм, так как командная игра способствует формированию воинского коллектива.

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности» и обязательную часть учебного плана. Изучается из расчета 3 часа в неделю, рабочая программа рассчитана на 105 часов для 10 класса и 102 часа для 11 класса, 207 часов за уровень обучения.