**Аннотация к рабочей программе по физкультуре 10-11 классы**

Рабочая учебная программа по физкультуре для 10-11 классы, разработана на основе

Примерной программы основного общего образования по физической культуре 10-11

классы, комплексной программы физического воспитания Ляха В.И, соответствующей

Федеральному компоненту Государственного стандарта Министерства образования и науки

Российской Федерации. Она предназначена для изучения физической культуры в основной

школе

Структура Программы является формой представления учебного предмета (курса) как целостной системы, отражающей внутреннюю логику организации учебно-методического материала, и включает в себя следующие элементы:

1. пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели общего образования с учѐтом специфики учебного предмета;
2. содержание учебного предмета, курса;
3. календарно-тематическое планирование;
4. описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса;
5. планируемые результаты изучения учебного предмета, курса прописываются на уровне основного общего образования.

Физическая культура является предметом Федерального государственного образовательного стандарта учебного плана ОУ базовый уровень, на реализацию которого отводится 3 недельных часа.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа направлена на достижение следующих целей:

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

• 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 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 ориентации;

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

**Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:**

* содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
* расширение двигательного опыта посредством овладение двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, подготовка к службе армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладание;
* развитию психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Двигательные умения и навыки и способности**

* средней (полной) школе общего образования в 10 - 11 классах школьники осваивают упражнения в метаниях различные по массе и форме снаряды (гранаты, утяжелѐнные малые мячи и др.), в гимнастических и акробатических упражнениях: должны выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях или перекладине, выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину, выполнять комбинации из отдельных элементов со скакалкой, обручем. В спортивных играх: демонстрировать и применять упражнения основных технико – технических действий одной из спортивных игр. Участвовать в соревнованиях по программе 10-11классов.

**Место предмета в базисном учебном плане**

* соответствии с базисным учебным планом на изучение физической культуры в 10 -11 классах определено 2 часа в неделю. В соответствии с годовым учебным графиком

продолжительность учебного года в 10 -11 классах 34 учебных недели. Итоговое количество часов в год на изучение предмета составляет 68 часа в год в каждом классе.