**Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 класс**,

реализуемой по учебнику «Физическая культура. 10-11  классы: учебник для общеобразовательной организаций: базовый уровень»  / В.И. Лях. – М.: Просвещение.

**Место учебного предмета в учебном плане:** Рабочая программа составлена к учебно-методическому комплекту под редакцией В. И. Ляха, М. Я. Виленского. Данная программа реализует системно-деятельностный подход, заявленный как методологическая основа ФГОС ООО. С учётом идей системно-деятельностного подхода осуществляется структурирование рабочей программы, которая состоит из пояснительной записки; общей характеристики учебного предмета; описания места учебного предмета; личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета; содержания учебного предмета; тематического планирования с определением основных видов учебной деятельности; описания учебно-методического и мтериально-технического обеспечения; планируемых результатов изучения учебного предмета.

 Рабочая программа предполагает обучение в объеме 68 часов для каждого класса: 10, 11 классов (16,17,18 лет соответственно) из расчета 2 учебных часа в неделю, всего 34 недели.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности данная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

\*требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;

\*Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

\*Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

\*Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

\*Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

\* примерной программы среднего общего образования;

\*приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. No 889.

\*Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (Приказ МОРФ от 05.03.2004 №1089);

\*Рабочей программе «Физическая культура 5-9 классы» В.И.Лях, М. Я. Виленского, Москва, «Просвещение», 2014 год;

\*Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.

В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

*Целью школьного физического воспитания 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» в старшей школе 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;

\*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, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

\*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 соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Рабочая программа «Физическая культура» Автор: доктор педагогических наук В. И. Лях, 10-11 классы, 6-е издание, М: «Просвещение», 2021 г.

Учебник для общеобразовательных организаций: **Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Физическая культура 10, 11 классы,** Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-е издание, Москва, «Просвещение» 2015 г.

Содержание программного материала состоит из частей:

**Основы знаний о физической культуре. Социокультурные основы.**

Понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Основные формы и виды физических упражнений. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности** Физкультурно-оздоровительная деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность, прикладная физкультурная деятельность.

**Физическое совершенствование.**

Спортивные игры, Гимнастика (юноши), Гимнастика с элементами акробатики, Лёгкая атлетика, Лыжная подготовка.

Основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения содержания является урок. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, зарядка для глаз, физкультминутки, подвижные перемены, кружковые занятия и т. д.)

Промежуточная аттестация проводится в виде письменного или практического теста в конце учебного года. В течение учебного года проводятся практические тесты, зачеты, сдача нормативов ВФСК ГТО.