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

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

**Место учебного предмета в учебном плане:** На основании приказа Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889 в федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений РФ введён обязательный третий час физической культуры. Следовательно, рабочая программа предполагает обучение в объеме 102 часа для 10-11 классов (16-17 лет) из расчета 3 учебных часа в неделю, всего 34 недели. Третий час ФК у девушек предполагает изучение новых современных спортивных направлений (фитнес), следовательно, лицеем разработана отдельная учебная программа. Третий урок физической культуры составляет вариативную часть и используется для обучения оздоровительным навыкам и упражнениям.

Данная рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

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

\*Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2008 год

\*Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре. Министерство образования и науки Российской Федерации.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную, спортивную и в будущем трудовую деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

\*Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья,

\*Формирования общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности,

\*Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений их применять,

\*Развитие кондиционных (силовых, скоростных, выносливости) и координационных (быстроты, согласованности действий),

\*Формирование знаний о закономерностях двигательной тренировке, значении занятий ФК для будущей трудовой деятельности,

\*Закрепление потребности к регулярным занятиям ФК,

\*Формирование адекватной самооценке личности, коллективизма, выдержки.

Решение целей и задач физической культуры учащихся 10-11 классов направлено на:

\*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, стрессовых ситуаций, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

\*умение применять на практике основные базовые виды двигательных действий;

\*развитие координационных и кондиционных способностей;

\*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

\*углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, умение самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования, составлять комплексы упражнений;

\*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

\*воспитание личностных качеств.

Учебно-методический комплект Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники: **Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для** общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Основной формой организации деятельности учащихся 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 письменный или практический тест в конце учебного года. В течение учебного года проводятся практические тесты, зачеты, сдача нормативов ВФСК ГТО.