А**ннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 класс**

Данная рабочая программа по физической культуре 10-11 класс (базовый уровень) реализуется на основе следующих документов:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 04 октября 2010 г. № 86, зарегистрирован Минюстом России 03 февраля 2011 г., рег. № 19682 « Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений».

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 106, зарегистрирован Минюстом России 02 февраля 2011г. рег., № 19676 «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

4.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г.Москва « Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Опубликовано 16 марта 2011 г.Зарегистрировано в Минюсте РФ 03 марта 2011г Регистрационный № 19993.

**Цели рабочей программы**:

- Реализовать государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура».

- Выполнить примерную программу по физической культуре для 10-11классов.

**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.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе. На его преподавание отводится 102 часа в год при 3-х часовом занятии в неделю. Для прохождения программы в основной школе можно использовать учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях, Л.Е. 2014г

В соответствии с программой В.И. Ляха, А.А. Зданевича материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе лёгкой атлетики, баскетбола и волейбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа (10-11 классов ) рассчитана на 102 часа в год при трехразовом занятии в неделю.

**Основное содержание**

В соответствии с программой В.И. Ляха, А.А. Зданевича 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.

        Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе

**Общая характеристика учебного предмета**

Содействовать гармоничному физическому развитию, формировании общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности, закреплению потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

**Двигательные умения и навыки и способности**

В средней (полной) школе общего образования в 10 - 11 классах школьники осваивают упражнения в метаниях различные по массе и форме снаряды (гранаты, утяжелённые малые мячи и др.), в гимнастических и акробатических упражнениях: должны выполнять комбинацию из 5 элементов, выполнять повороты в движении и различные перестрения , 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.