**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.

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 учётом специфики учебного предмета;

2) содержание учебного предмета, курса;

3) календарно-тематическое планирование;

4) планируемые результаты изучения учебного предмета, курса прописываются на уровне

основного общего образования.

Физическая культура является предметом Федерального компонента 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:**

**-**содействовать гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

- обучение основам базовых видов двигательных действий.

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, силы, гибкости и выносливости)

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

- формирование представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.

- углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах.

- воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, избранных видах спорта в свободное время.

- формирование организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи соревнований.

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

**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 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.