**Аннотация**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2005г) и является частью Федерального учебного плана для общеобразовательных учреждений Российской Федирации

В программе В.И Ляха, А. А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (элементы единоборств заменяются гимнастикой с элементами акробатики). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и лёгкой атлетике

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников 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 рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 10-11 класса ориентируется на решение следующих **задач:**

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В результате освоения содержания учебного материала по физической культуре учащиеся по окончании 10-11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Требование к качеству освоения программного материала**

***1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.***

***1.1. Естественные основы.***

-Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения;

-Роль психических процессов в обучении двигательным действиям.

-Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

***1.2. Социально - психологические основы.***

- Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления.

- Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

-Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

- Контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

***1.3. Культурно-исторические основы.***

- Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

***1.4. Приёмы закаливания.***

- Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

***1.5. Подвижные игры.***

***Волейбол.***

- Терминология игры.

- Правила и организация соревнований по волейболу.

- Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

- Подготовка места занятий.

- Помощь в судействе.

- Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол.***

- Терминология игры.

- Правила и организация соревнований по баскетболу

- Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

- Подготовка места занятий.

- Помощь в судействе.

- Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***1.6. Гимнастика с элементами акробатики.***

- Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.

Страховка и самостраховка во время занятий.

- Техника безопасности во время занятий.

***1.7. Легкоатлетические упражнения.***

- Терминология лёгкой атлетики.

- Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике.

- Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

- Подготовка места занятий.

- Помощь в судействе.

***1.8. Кроссовая подготовка.***

- Правила и организация проведения соревнований по кроссу.

- Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

- Помощь в судействе.