**Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

**Ступень (классы) – основное общее образование, 10-11 класс.**

**Нормативно-методические материалы:**

* Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05.03. 2004 года № 1089;
* Примерная программа по физической культуре, созданная на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 05.03. 2004 года No 1089;
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
* Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта,
* Календарный учебный график средней школы №62 на 2015- 2016 учебный год (утвержден приказом от 01.09.2015 № 177)
* Учебный план средней школы №62 на 2015-16 учебный год (утвержден приказом от 01.09.2015 №178)
* Методического письма «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Ярославской области в 2015/2016 учебном году».

**Реализуемый УМК.**

Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 кл. изд. Просвещение

**Цели и задачи изучения предмета**

* **Развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **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 знаний 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 ориентаций;
* **Приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ НАПРАВЛЕНЫ НА:**

* Содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей, трудовой деятельности, подготовку к службе в армии;
* Закрепление потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, целеустремленности, развитие выдержки, самообладания;
* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Срок реализации программы** - 2 года.

**Место учебного предмета в учебном плане**.

10 классы - 3 часа в неделю – 102 часа

11 классы - 3 часа в неделю – 102 часа

**Результаты освоения учебного предмета**

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать различные по массе и форме снаряды с места и с разбега, с использованием четырехшажной техники; метать в горизонтальную и вертикальную цель малый теннисный мяч.

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинации из пяти элементов на разных снарядах; выполнять опорный прыжок через коня (козла); комбинацию из элементов с предметами; лазание по канату; комплекс вольных упражнений.

***В спортивных играх:*** демонстрировать и применять на практике основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

***В единоборствах:*** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

***Способы спортивной деятельности:*** участие в соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

***Физическая подготовленность:*** соответствовать как минимум среднему уровню показателей развития физических способностей

**Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

***Знать/понимать***

* Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

***Уметь***

* Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* Выполнять приемы страховки и самостраховки;
* Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для***

* Повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ;
* Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных мероприятиях;

Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.