**Аннотация к рабочей программе по физической культуре** **10-11 классы**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10-11ых классов разработана с учётом примерной программы по физической культуре и ориентирована на использование учебника («Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012г.), который включен в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253 (в ред. приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 N 576, от 28.12.2015 N 1529, от 26.01.2016 N 38).

**Цель** курса 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, организации ЗОЖ. Установка на всестороннее разв

Задачи курса: \* Укрепление здоровья и повышения физической подготовленности школьников, развитие функциональных возможностей их организма; \* Приобретение навыков физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности \* Формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленности \* Развитие самостоятельности, инициатив и импровизационных способности у детей. \* Освоение знаний о физической культуре и спорте , их историй ,роли в формировании здорового образа жизни.

По окончании освоении учебного предмета учащиеся должны:

**Знать**: - традиционность построения. – терминологию, - традиционное построение урока в целом, - самостраховку при выполнении упражнений -оказание первой медицинской помощи при травмах - об основах личной гигиены, - о причинах травматизма на занятиях. - правила поведения и меры безопасности на занятиях физической культурой - гигиену физических упражнений и профилактики заболеваний, - влияние занятий физической культуры на организм человека - историю физической культуры и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами. **Уметь:** - составлять и правильно выполнять комплексы упражнений - самостоятельно организовывать и проводить игры - выполнять игровые действия с баскетбольным и волейбольным мячами - передвигаться на лыжах классическими и коньковыми ходами - выполнять упражнения и связки упражнений на гимнастических снарядах - выполнять продолжительный бег - выполнять прыжки в длину и в высоту с разбега ,с места - метать мяч на дальность и в цель - выполнять строевые упражнения и приемы.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год, конкретизирует содержание предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта 3 часов в неделю.

Для повышения двигательной активности и развития физических качеств учащихся, широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-соревнования.

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой (87час) и вариативной (15). 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.

Материал программы способствует творческому применению учащимися полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укреп­ления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга.

**Годовой план-график**

**прохождения программного материала по физической культуре в 10- 11 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Программный материала | Кол-во в год | 1  четверть | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть |
|  |  | недель | Количество недель в четверть | | | |
|  | Учебные недели | 34 | 9 | 7 | 10 | 8 |
|  |  | часов | Количество часов (уроков) в четверть | | | |
|  | Количество часов | 102 | 27 час | 21час | 30час | 24 час |
| **1** | **Базовая часть** | **87** | **19** | **21** | **30** | **17** |
| 1.1. | Основы знаний | В процессе урока | | | | |
| 1.2. | Спортивные игры (волейбол) | 30 | 8 | 3 | 12 | 7 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | - | 18 | - | - |
| 1.4. | Легкая атлетика | 21 | 11 | - | - | 10 |
| 1.5. | Лыжная подготовка | 18 | - | - | 18 | - |
| **2** | **Вариативная часть**  **(подвижные игры, лапта)** | **15** | **8** | **-** | **-** | **7** |
|  | Всего часов | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |