**Аннотация к рабочей программе по физической культуре**

**10-11 классы**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

 -Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, 2012 г.;

- примерной программы среднего общего образования по физической культуре;

- авторской программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классы: В.И. Лях, А.А. Зданевич – Волгоград: Учитель, 2013 г.

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Льгова»;

- Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ,

- учебного плана МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Льгова»;

- перечня учебников МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Льгова»; - положения о рабочей программе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Льгова»;

**Нормативная база и УМК**

Рабочая программа ориентирована на использование УМК:

– Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 2008.

– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.

– Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

– Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2010.

– Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 2009.

– Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 2005.

– Спортивные игры  на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2011.

– Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.

– Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.

– Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.

– Журнал «Физическая культура в школе».

**Цели и задачи курса**

 **Основным целями** курса являются:

**-** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника;

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

- обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС.

**Основными задачами** курса являются:

- Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

- Реализация методологической и методической основы ФГОС- организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.

- Достижение личностных, и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Программа обеспечивает достижение учащимися 10 - 11 классов определенных личностных, и предметных результатов.

**Количество часов на изучение дисциплины**

 Количество часов в неделю – 3 ч.

 Количество часов в год – 102 ч.

**Основные разделы дисциплины, количество и формы контроля**

**10-11 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п****уроков**  | **Разделы программы** | **Учебные часы** | **Формы контроля****(в зависимости от специфики предмета)** |
|  | **тест** |
|  | **10 кл.** | **11 кл.** |
| 1-1079-94 | **1. Легкая атлетика** | 26 | 10 | 10 |
| 1 полугодие | 2 полугодие |
| 10 | 16 |
| 11-1795-102 | **2. Кроссовая подготовка** | 15 | 3 | 3 |
| 1 полугодие | 2 полугодие |
| 7 | 8 |
| 28-48 | **3. Гимнастика с элементами акробатики** | 21 | 4 | 4 |
| 1 полугодие | 2 полугодие |
| 20 | 1 |
|  | **4. Спортивные игры:** | 20 |  |
| 69-78 | Баскетбол | 10 | 0 | 0 |
| 1 полугодие | 2 полугодие |
|  | 10 |
| 18-27 | Волейбол | 10 | 2 | 2 |
| 1 полугодие | 2 полугодие |
| 10 |  |
| 49-68 | **5. Лыжная подготовка** | 20 | 1 | 1 |
| 1 полугодие | 2 полугодие |
|  | 20 |